



# ほけんだより9月号

令和4年9月1日  
 すくすくどろんこの会  
 小倉すくすく保育園  
 統括看護師：山口 友恵  
 看護師：浦田 恵莉菜

朝夕は段々と過ごしやすくなってきましたが、まだ残暑は続きます。気温差で体調を崩しやすく、夏の疲れが出てくる頃です。しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

また、暑さがやわらぎ外遊びの時間が増え、けがも多くなりやすい季節でもあります。9月9日は「救急の日」です。おうちの救急用品の見直しや応急手当の方法の確認をしておきましょう。

## くつの選び方

運動会練習が始まりますね。また、秋を探しに散歩に出かけることも多くなります。近年、扁平足の子どもが増えています。サイズが合っていないくつを履いていることが、原因の一つに挙げられます。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。また、転びやすく怪我にもつながります。足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

### くつを選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか？  
 足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？  
 目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？  
 適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- かかとは硬くしっかりしていますか？  
 かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かか手が手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。
- 素材は吸放湿性に優れていますか？  
 水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。



## 救急箱の中身、チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOK。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限があり、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。

CHECK!

### 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



### はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



### 体温計



### ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



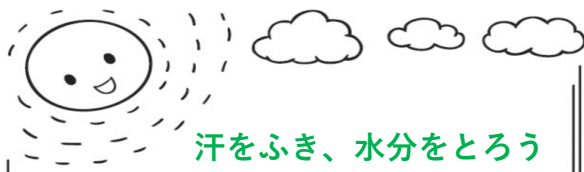
### 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



### 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



## 汗をふき、水分をとろう

汗をかいたままにしておくと、あせもができやすくなったり、体が冷えて風邪をひいたりします。タオルで拭いたり、着替えをする習慣を身につけることが大切です。麦茶などの水分をとることも忘れないようにしましょう。



## 職員定期PCR検査について

国からの要請に基づき、8月より職員に対し定期的にPCR検査を実施しております。

