

9月のほけんだより

令和2年9月1日発行
やまざき杜の保育園
看護師：張替裕美子

猛暑が続き、思うように水遊びや外遊びができない日々が続きましたね。9月になり、そろそろ夏の疲れが出る頃です。朝夕は涼しくなってきたので、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていないようにしましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



足に合った靴で元気に遊ぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴を履かせていませんか？靴が合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。これからの時期、運動会練習やお散歩などで、くつを履く機会が多くなります。再度、見直してみましょう。



★つま先にゆとりがある

すぐに成長することを考えて、5～9ミリのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切です。

★クッション性のある靴底

足にフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。

★脱ぎ履きしやすいデザインで

保育園では、1歳児から靴の脱ぎ履きを自分で行えるよう練習しています。やりやすいよう、マジックテープタイプのものや、大きく開口するものがおすすめです。