

# 9月のほけんだより

令和2年9月1日発行  
小倉すくすく保育園  
統括看護師：山口友恵

猛暑が続く、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。

## 健診のお知らせ

### < 歯科健診 >

日時：9月16日（水） 10時～  
※後日、お知らせを配布します。

### < 内科健診 >

日時：9月17日（木） 14時～  
※後日、お知らせと調査票を配布しますので、記入後提出をお願いいたします。  
今年度は、コロナウイルス流行により、自粛休園期間があったため、年1回健診となる予定です。  
お昼寝がいつもより短くなります。ご了承ください。

どちらの健診も、ソーシャルディスタンスをとり、歯科健診での使用器具とグローブは一人一人使い捨てとし、医療者は、グローブ・マスク着用し実施します。

## 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、園庭遊びやお散歩などで、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。