



月号 ほけんだより



足に合った靴で元気に遊ぼう！

9月は真夏並みに暑い日があるかと思うと、朝夕急に冷え込む日があったり、上旬と下旬、また一日のうちでも気温差が大きい月です。夏の疲れが出たり、気温差で体調を崩しやすくなったりする時期です。「朝ごはんをしっかり食べる」「十分な睡眠をとる」など、生活リズムを整えて元気に過ごしていきましょう。

9月9日は救急の日です

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大丈夫です。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。

- ・絆創膏…ケガをした部位に合わせて選べるように、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利です。
- ・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す。
- ・はさみ…救急箱専用にしておくと衛生的で安心です。
- ・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。
- ・体温計
- ・常備薬(虫よけ、かゆみ止め など)



子どもの足は3歳までは半年で1cm、それ以降は幼児の場合半年 0.5cm ずつ大きくなります。(個人差はあります)「きついよー！」と自分では言えない年齢のうち、3ヶ月に1回はチェックが必要です。



0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やケガの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

3・4・5歳児の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期です。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチャックし、正しい靴選びをしていきましょう。

8月の感染症報告

- ・手足口病 8件
- ・溶連菌感染症 1件