

令和3年9月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

9月 ほけんだより

日中は暑いものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じられるようになりました。そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。たっぷり睡眠をとり、次の日に疲れが残らないようにしましょう。



8月中旬から未満児クラスで流行していた手足口病は、未満児の約9割が感染し、3週間ほどで終息しました。町内ではまだ手足口病が出ていますので、気を付けましょう。(手足口病は原因となるウイルスが多いので何度もかかります。)

県内では新型コロナウイルス感染症が流行しており、県独自の緊急事態宣言が発令されています。不要不急の外出は控え、3密の回避・手洗い・マスクの着用等の基本的な感染対策を続けていきましょう。



靴のサイズは合っていますか？

足に合っていない靴はケガや足の変形の原因になります。確認してみましょう。

- ◇ 大きい靴
足の指で踏ん張れなくなり扁平足になったり、足の指に余計な力が入るため外反母趾になる危険があります。
- ◇ 小さい靴
足の指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先に足の指がグーパーできる位のゆとりがある。
- 足の横幅がきつくない。
- かかとがカパカパしない。
- つま先が反りあがっている。
- 足が曲がる位置で靴も曲がる。
- 靴底に弾力がある。



子どもの足はすぐに大きくなります。月に1度は確認しましょう。



生活リズムを整えましょう

運動会の練習が始まります。毎日元気に練習できるように生活リズムを見直してみましょう。

① 早寝早起きを意識しましょう

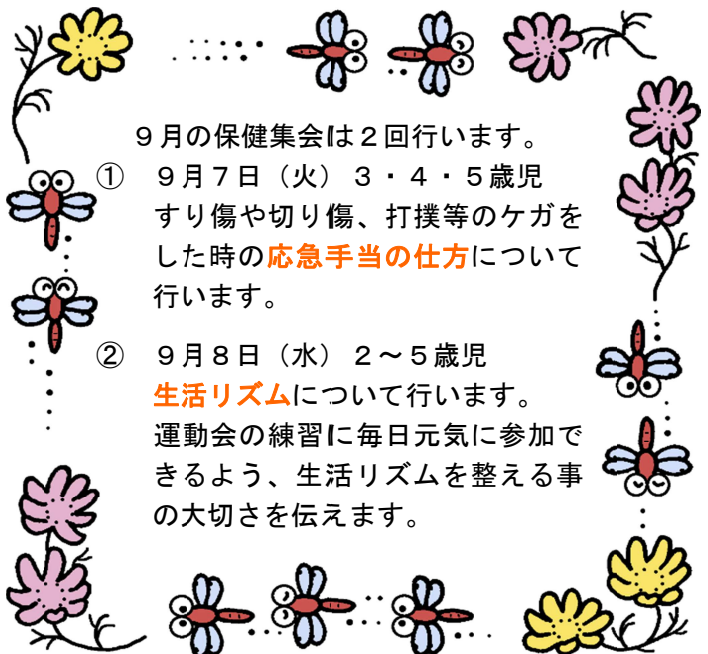
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるようにしましょう。

② 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと、ぼおーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。

③ うんちは済みましたか？

朝ごはんを食べると腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



9月の保健集会は2回行います。

① 9月7日(火) 3・4・5歳児
すり傷や切り傷、打撲等のケガをした時の**応急手当の仕方**について行います。

② 9月8日(水) 2～5歳児
生活リズムについて行います。
運動会の練習に毎日元気に参加できるように、生活リズムを整える事の大切さを伝えます。