

令和4年9月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

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。

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

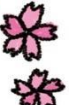
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるようにしましょう。

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。ごはんの後ほうちタイムをとり、トイレに座ってみましょう。



虫刺され

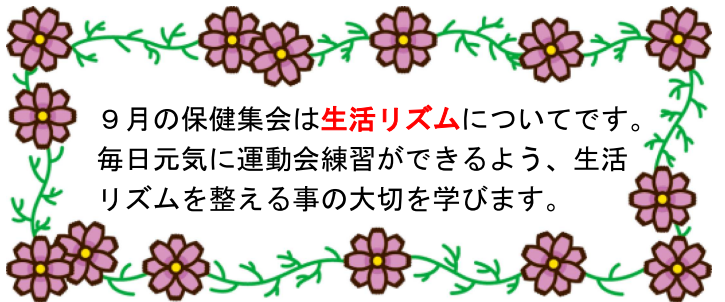
子どもが蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1~2日後に症状が出る事があります。時間が経つにつれ赤く腫れたり、水ぼうができたりして、大人よりも大きく腫れる事があります。これは虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、市販の薬をつけてもよくなる時は受診しましょう。

かゆみが強いので、掻きこわしてとびひにならないように気を付けましょう。



ケガを防ぐポイントです。チェックしてみましょう。

- 早寝早起きをする
- 手足のつめを短く切る
- 朝ご飯をしっかり食べる
- 足に合った靴をはく
- 体に合った服を着る
- 髪が長い子は、髪を結ぶ



9月の保健集会は**生活リズム**についてです。毎日元気に運動会練習ができるよう、生活リズムを整える事の大切を学びます。