



# ほけんだより 9月



令和4年9月1日  
横浜隼人幼稚園  
養護 濱中美里

まだまだ残暑が続きますね。遊びに熱中し、水分補給は忘れていませんか？夏の疲れは出ていないでしょうか？季節の変わり目は気温差が激しく、湿度がグッと下がるので体調を崩しやすくなります。ゆっくりお風呂に入り、睡眠をたっぷりとって元気に過ごしていきましょう。

9月9日は  
救急の日

～子供の事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり～

子どもがケガをしそうで「ヒヤッと」したときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」とおわるのではなく、なぜヒヤッとしたのか見直してみましょう。

### ●「ダメ!」「あぶない!」はそこが危険のサイン

ものの置き場所をかえるなど、こどもが安全に過ごせるように環境を整えましょう。

### ●一度あれば二度、二度あることは三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。

### ●大人も一緒にやってみる

安全かどうか、子供の目の高さでチェックしてみましょう。おもちゃは一緒に遊んで正しい使い方を示します。



## ○●足元のチェックをしてみよう●○

甲の高さを調整できる

つま先が広く、指が自由に動かせる(5~10 mmくらいゆとりがある)



フカフカだったり、つぶれていたりしていない

靴底が足指に合わせてまがる。厚すぎたり、薄すぎたりしない

## 生活リズムの見直し

夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

かぜを引かない強い体を作るために、生活リズムを見直しましょう。

靴の役割は足を守り、支えること。

骨や土踏まずが発達の途中にある幼児期は、靴の役割は重要です。

年に1~2cm大きくなるので、半年に1回はサイズのチェックを!

歩くのを嫌がる、転びやすいなどの様子があったら、靴が合っていないのかもしれない。

