



9月 ほけんだより



暦上では秋ですが、名ばかりの秋。長引く残暑でまだまだ夏を感じます。そろそろ夏の疲れが出てくる頃となり、体調を崩してしまうことが増えてきます。これからの時期は、運動会や遠足等のイベントが目白押しです。元気に活動に取り組んでいけるよう、しっかり栄養・休養・睡眠をとり生活リズムを整えましょう。



救急箱の中身、 チェックしてますか？

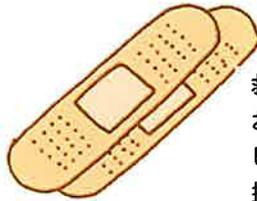
9月1日 防災の日・9月9日 救急の日 です

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、テープ類は古くなると粘着力が低下します。1年に1回は使用期限や不足がないかをチェックしましょう。

CHECK!

絆創膏

傷の部位にあわせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利です。



はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的ですし、使用時に慌てて探さずにすみます。



体温計



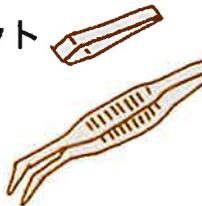
ガーゼと 医療用テープ

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。ガーゼは個包装の滅菌タイプが使い易いでしょう。



毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さった物を抜いたり、細かい物をつまんだりするのに使います。



常備薬

虫よけ、化膿止め、かゆみ止め、湿布薬、冷却シート、解熱剤などを家庭に合わせて準備しましょう。



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、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しい乳幼児の時期こそ適切な靴選びが重要です。再度見直してみましょう。子どもの足の成長は早いので3～6ヶ月に一度はサイズを確認しましょう。

調整ベルトがついている

足を固定し足と靴を一体化させます。ベルトがほつれてきていないか、しっかり止まるか確認をしましょう。



つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考えて、5～9mmのゆとりがある靴にしましょう。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や、歩き易いように足先が曲がりやすい事も大切です。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きに合う柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。踵が高い靴は歩きにくく、前に転びやすくなるので子どもには不向きです。

※たくさん歩くことで強い足や骨格を作っていきます。靴は見た目やオシャレより機能を重視して選んでください。
※おさがりの靴は、履き癖がついていたり、中敷きや靴底がすり減っていたりして、転倒やけがの原因にもなります。使用する際はサイズ以外にも履き口・中敷き・靴底の確認をしましょう。

秋の健康診断のお知らせ

内科健診 11月7日(金) 予備日 11月18日(火) 問診票配布 10月23日(木) 回収最終日 10月30日(木)

歯科健診 10月27日(月) (予備日はありません)

時間等の詳細は後日お知らせいたします。