

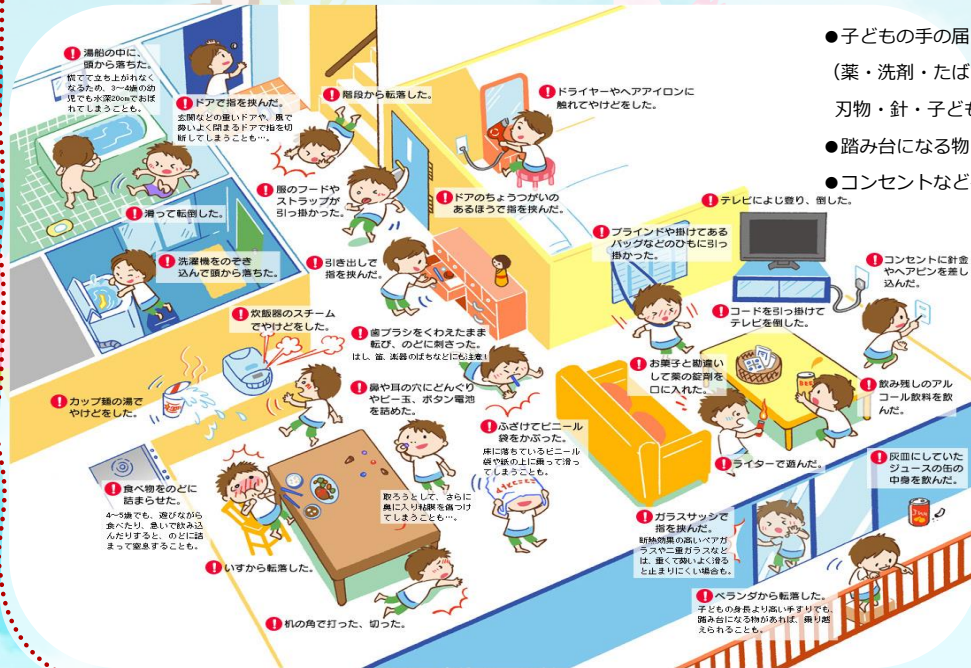
ほけんだより 9月号

真夏日が続いていますね。湯水遊びや小さな虫探しなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。

夏といえば海・お祭り・プールなどお休み中に出かける事も多くあると思いますが、事故やケガのないようお子様から目を離さず楽しい思い出を作ってくださいね。暑さを乗り切れる体づくりの為に食事・睡眠・休息を上手にとって楽しい夏にしましょう。

防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、**非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。**また、**おうちの中にも事故やケガを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐ為に確認をしてみましょう。**



- 子どもの手の届く場所に置いてはいけないもの
(薬・洗剤・たばこ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物・針・子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする

- 遊び食べに注意する
(食べ物や喉に詰まることがある)
- 浴室には子ども一人で勝手に入れないよう工夫する



靴の選び方

だんだんと過ごしやす季節になり、お散歩や外遊びに行く機会が増えてきます。足にあった靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶ時は下記の項目をチェックしましょう。

- ☐ つま先に0.5～1cmの余裕がある
- ☐ 横幅が合っている
- ☐ 甲の高さが合っている
- ☐ かかとがしっかりと固定されている
- ☐ 中敷きが外れる

(中敷きで調整できる靴がお勧め)

- ☐ 指の付け根の位置で曲がる

(靴の真ん中から折れ曲がってしまう靴は、土踏まずの形成を妨げるので良くありません)

- ☐ ベルトで締められる

(2ヶ所以上で締められるとよいです)



2歳までは要注意!

RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。

感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎・肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院に行きましょう。

38～39℃の
高熱

激しい咳



ゼゼゼという呼吸音

鼻水

咳がひどい時は・・・

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする。
- 室温は上げすぎず、加湿する。
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる。

