



# 9月保健だより

## 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。家族で火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日ごろから繰り返し話し緊急時に備えるようにしましょう。家の中にも事故や怪我を招く危険なものがたくさんあります。子どもの目線で危険な物はないか再度確認し事故を防ぐようにしましょう。

保育園では避難訓練の時には合言葉として「お・か・し・も・ち・よ」との約束事を意識し行動するように声掛けをしています。家でも子どもと一緒に約束事の確認をしてください。

- |           |           |                 |
|-----------|-----------|-----------------|
| 「お」…おさない  | 「か」…かけない  | 「し」…しゃべらない      |
| 「も」…もどらない | 「ち」…近づかない | 「よ」…よく周りの人の話を聞く |



- 2日（月）身体測定
- 4日（水）乳児検診



## 靴の選び方

園庭遊びや自然との触れ合いなど、運動遊びが活発になる季節になりました。足に合った靴でないと、足だけでなく体全体に負担がかかってきます。今履いている靴の見直しや新しい靴を選ぶときには下記に項目をチェックしましょう。

### 《靴を選ぶポイント》

- つま先に0.5～1cmの余裕がある
- 横幅があっている
- 甲の高さがあっている
- 靴底は硬すぎず、適度な弾力がありますか？
- 踵は硬くしっかりとしていますか？



## ◆気持ちをことばに♥

子どもがなかなか泣き止まない。ぐずって機嫌が悪い。それは「わかってほしい」というサインかもしれません。子どもが何か嫌な思いをしたときは「いやだったね」「くやしいね」と優しく声をかけて子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。そうすれば子どもも、おうちの方が分かってくれていることに安心しながら、気持ちを上手に表現する力を身に付けていきます。気が付いた時、『ちょっと一声』を習慣にしましょう。



8月の感染症の報告はヒトメタニューモウイルス感染症が2名、手足口病が5名感染報告がありました。

現在、マイコプラズマ肺炎が全国的に増加し、東京では37倍に増加しているといわれています。熱や乾いた咳が3週間以上続いた場合は感染の可能性もあります。早めに病院に受診しましょう。出歩いて人に感染するため『歩く肺炎』といわれています。大人にも感染するため家庭内感染に注意が必要です。