







ほけんだよ







暑い夏を元気いっぱい過ごした子どもたちですが、最近は朝夕涼しくなり夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期 となりました。運動会の練習も始まり体は疲れていますので、規則正しい生活リズムを心掛け、体調を崩さない ように気を付けましょう。

防災週間(8 月 30 日~9 月 5 日)

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備 えて、ぜひ家族全員で確認をしましょう。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の 持ち物を詰めておきましょ



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこ までの経路を確認しておき ましょう。



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろ し、倒れそうな物などは固定 するなどの工夫をしましょ



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場 所や緊急連絡先はいつも身 に付けるようにしましょう。



8 8

0

9月9日は救急の日

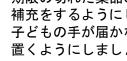
ご家庭に救急箱の用意はあります か?いざという時にすぐ取り出せる ように、必要な物をそろえておくと 安心です。



入れておくと便利な物

- 薬・ガーゼ・体温計
- ・つめ切り ・ピンセット
- ・ばんそうこう ・テープ • 綿棒 • 脱脂綿 包帯
- ・はさみ ・冷却シート 等
- 時々中身をチェックして、使用 期限の切れた薬品の入れ替えや 補充をするようにしましょう。
- 子どもの手が届かないところに 置くようにしましょう。









子どもの足は非常にデリケートと言われて います。最近、土踏まずのアーチが形成され ていない扁平足の子どもが増えていますが、 その原因の一つに「くつの選び方の間違い」 があります。足に合っていないくつを履いて いると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形 成されてしまうので、足に合ったくつを選 び、思い切り遊ばせてあげましょう。

つを選ぶポイント

- 〇 足に合わせて調整できるマジックテ -プ等の付いた物
- 〇 つま先に子どもの指が一本入る程度 ゆとりがある物
- くつ底に弾力がある物
- 布製で通気性がよい物



0









