

9月のほけんだより

令和3年9月1日
やよいこども園
看護師 芝山

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日も増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？もしものとき、すぐに取り出せるよう、**決まった場所**に用意しておきましょう。また、**定期的に中身のチェック**をし、水や食料品など、**期限切れ**の物が入っていることのないようにしましょう。

37.5度以上の発熱について

本園では、**37.5度以上**の発熱をしているお子さんはお預かりしていません。園から連絡をし、お迎えとなります。**37.5度以上の発熱**がなくても、その時の**体調・平熱**を踏まえ、咳や鼻水が出るお子さんもお迎えをお願いすることがあります。

また、発熱後、**平熱**になって**1日**を過ごしてから登園してください。体調が不安定な時は**個別**で過ごした方が、こどもへの**身体的・心理的な負担**が少ないです。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、ご家族の中に体調不良の方がいる際も、一緒にお休みいただきますよう、お願いします。お仕事などで速やかなお迎えが難しい場合は**シッター・ファミリーサポートさん**等に代わりにお迎えに来ていただけますようお願いいたします。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

- 汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。
- お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。
- 乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

くつの選び方

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、足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

- 甲の高さと幅はあっていますか？
足に合わせて調整できる、マジックテープのついた物などがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？
目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- かかとは硬くしっかりしていますか？
かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかたが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らかすぎです。
- 素材は吸放湿性に優れていますか？
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。