

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごしたこどもたち。夏の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付けましょう。

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、懐中電灯等を用意しておきましょう。また、お子さんにも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、日頃からお家でも繰り返し話していただき緊急時に備えるようにしましょう。9月2日は園で避難時を想定して、おやつに非常食クッキー(アレルギーフリー)を食べる予定です。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、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、ボタン電池・針、子どもが飲み込める大きさのもの)  
※ボタン電池は、消化管の壁が溶けて穴があいてしまい重症になるケースがあります。  
間違えて飲み込んだ場合は、すぐに医療機関を受診してください。
- ・踏み台になる物はベランダに置かない。
- ・コンセントには子どもが触れないようにする。
- ・遊び食べに注意する。(窒息する可能性)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する。



## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ  三角巾  包帯
- ばんそうこう  脱脂綿  綿棒
- はさみ  体温計  とげ抜き
- ピンセット  熱冷まし用シート
- ポリ袋  ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。

## 靴の選び方

こどもの身長は春から夏に一番伸びます。それに伴い、こどもの足は夏に大きく成長すると言われています。運動会シーズンを前に、一度お子さんの靴のサイズを確認してください。

### 靴を選ぶポイント

#### ○甲の高さと幅が合っている

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いた靴がよいでしょう。

#### ○つま先にゆとりがあり、少し反り上がっている

かかとに指1本分のゆとりがある靴を選びましょう。子どもはよくつまづくので、つま先が少し反りかえっているものがおすすめです。

#### ○かかところが硬くしっかりしている

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。

#### ○素材が吸放湿性に優れている

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

