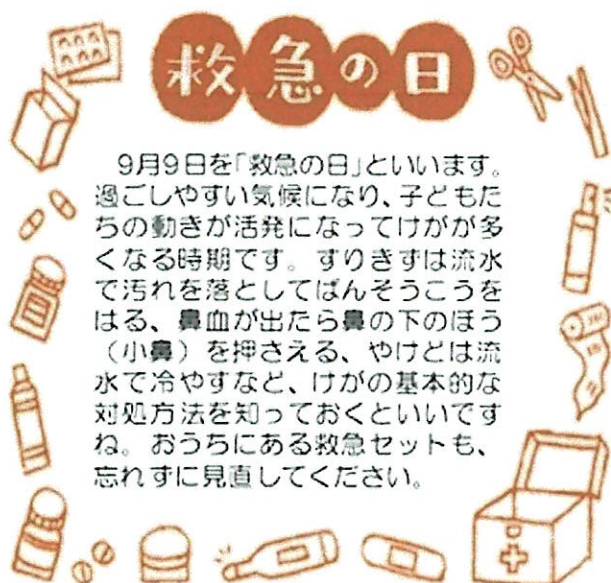


# ほけんだより

R5. 8. 31 龍華保育園

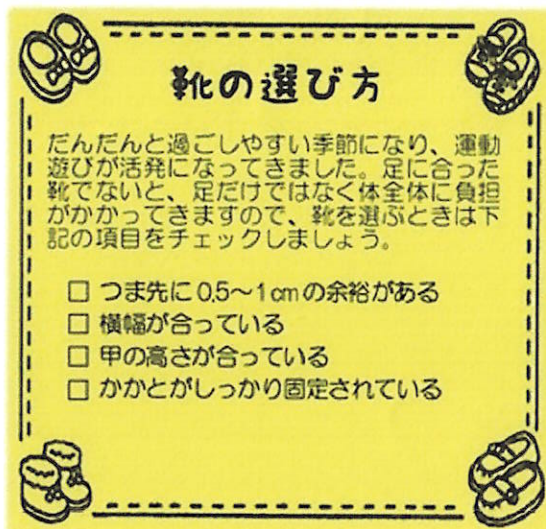
今年はお盆を過ぎてもなかなか気温が下がらず、まだまだ暑い日が続いていますが、これから徐々に気温が下がってくるのではと思います。涼しくなると、園庭で走り回ったり、園外に散歩に行く機会も増えてきます。運動会の練習も始まりました。元気いっぱい体を動かす中で、怪我をすることも多くなる時期ですので、各ご家庭でももしもに備えた準備をしておくことをお勧めします。

夏前にくらべるとぐんと成長した子も多いので、靴のサイズも変わっているかもしれません。サイズが合わないと転んだりして怪我をしやすくなりますので、1度確認をお願いします。



## 救急の日

9月9日を「救急の日」といいます。過ごしやすい気候になり、子どもたちの動きが活発になってけがが多くなる時期です。すりきずは流水で汚れを落としてばんそうこうをはる、鼻血が出たら鼻の下のほう（小鼻）を押さえる、やけどは流水で冷やすなど、けがの基本的な対処方法を知っておくといいですね。おうちにある救急セットも、忘れずに見直してください。



## 靴の選び方

だんだんと過ごしやすい季節になり、運動遊びが活発になってきました。足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶとき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

残暑が厳しい毎日、熱中症にはまだまだ十分な注意が必要です。園では、運動会の練習等も無理をしないことを第一に考え、保育を行っていきます。ただ、それでも夏の疲れが出やすいこの時期、体力が落ちていたりすると熱中症の症状を引き起こしやすくなります。しっかり栄養を取って、睡眠を十分にとり、疲れをためないように気を付けていきましょう。また、元気がないなど少しでも気になる症状があるときは、園での活動が熱中症を引き起こしてしまうこともあるので、ご自宅で様子を見るという判断をされることも大切かと思えます。子供たちが元気に暑さを乗り越えていけるよう、配慮していきましょう。