

# ほけんだより 9月 令和6年度 龍華保育園

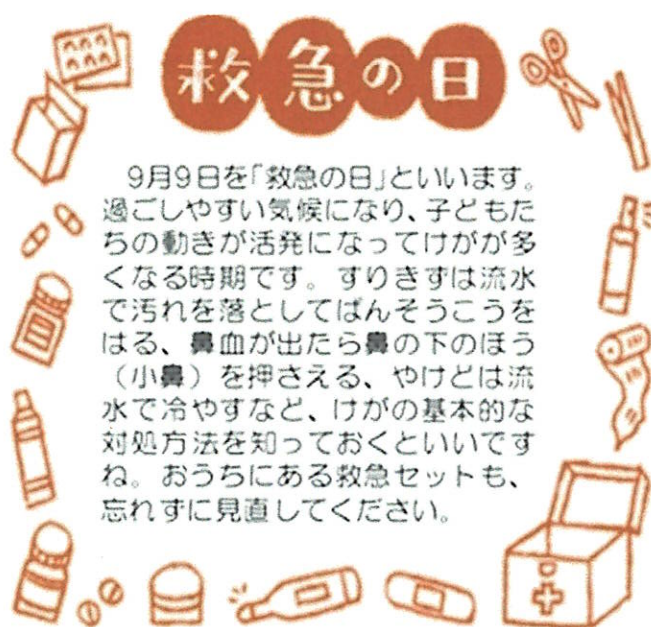
まだまだ暑い日が続いていますが、真夏に比べると日差しも和らぎ、過ごしやすくなってきたように感じます。

これから運動会の練習が始まります。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。各家庭でも外遊びの機会が増えてくると思います。その分怪我をすることも多くなる時期ですので、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けがをしやすいくなりますので、1度確認をお願いします。

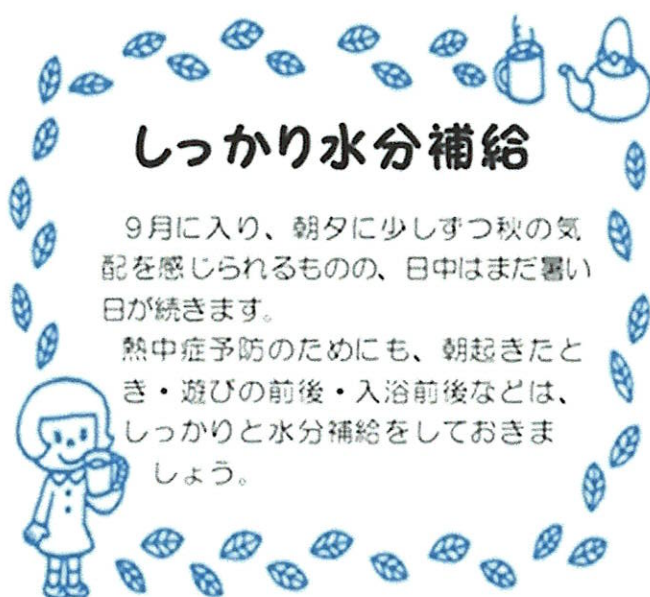
## 救急の日

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てすね。おうちにある救急セットも、忘れずに見直してください。



## しっかり水分補給

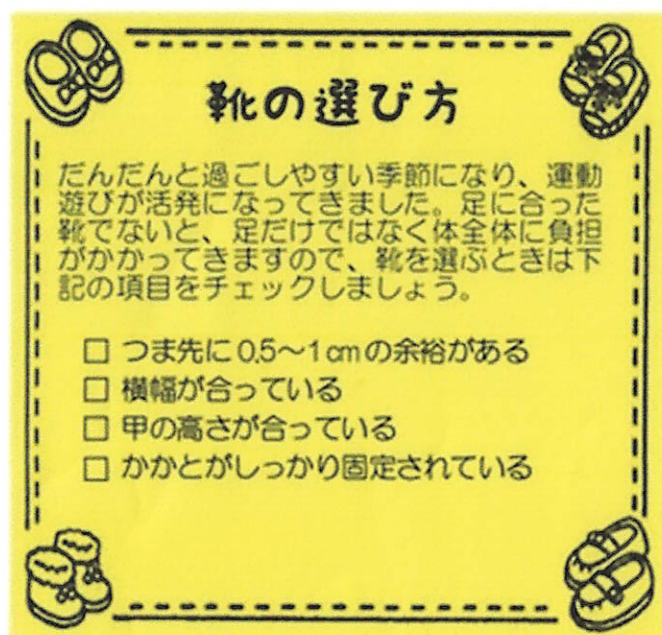
9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしておきましょう。



## 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
- かかとがしっかり固定されている



夏の暑さの中、水遊びをしたり、元気に走りまわったり、家族でお出かけしたり、お祭りに行ったり・・・元気いっぱいに過ごした分、疲れもたまってきている時期です。

栄養と睡眠を十分とり、しっかり体を休めて、夏の疲れをリセットして、風邪をひきにくい体づくりをしていきましょう。