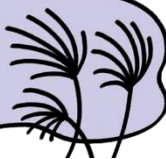




ほけんだより 9月号



佐倉市立佐倉幼稚園  
保健室発行  
令和4年9月1日

残暑は続きますが、夏休みが終わり園にも、子どもたちの笑顔が戻ってきました。  
これから、お芋掘りや運動会など子どもたちが楽しみにしている行事があります。  
夏の疲れが出やすい時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるようにして園生活のリズムを整えましょう。

### 【身体計測を行います】

9月2日（金）身体計測（身長・体重）を行います。結果につきましては、おたより帳にてお知らせいたします。ご確認ください。

### 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。  
もしもの時に備えて非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを  
用意しておきましょう。



また、幼稚園では地震や火災の避難訓練を月に1回行っていますが、ご家庭でも地震や火災が起き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、地震の時はテーブルや机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話して緊急時に備えるようにしましょう。

### おうち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、針、子どもが飲み込める大きさの小さなもの）
- 踏み台になる物はベランダには置かない。
- コンセントなどに触れないようにさせる。
- 遊び食べに注意する（食べ物を喉につまらせる）
- 浴室には、子ども1人で入れないように工夫する

# 正しい体温の測り方

## ☆正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変化します。測定は脇の下で測定するのが一般的ですが、赤外線などを使用した非接触型の検温機も多く普及しています。

毎日ご家庭で検温をしていただいています。正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。



① 脇の下の汗を拭く



②脇の下の中央部分に  
体温計の先を当てる。



③体温計を下から45度  
の角度になるように挟み  
脇をきちんと閉じて待つ。

## ◎子どものくつ選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。足に合っていない靴を履いていると、姿勢が悪くなったり骨格形成にも影響すると言われています。

また、靴が原因で思わぬけがにつながることもありますので、お子様の安全のため靴選びのポイントをお知らせします。

甲の高さと幅は合っていますか。

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いた靴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。

靴底は硬過ぎず、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。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

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。