

# ほけんだより



令和 6年 8月 30日  
応其こども園

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子どもたち。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つけましょう。

## たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

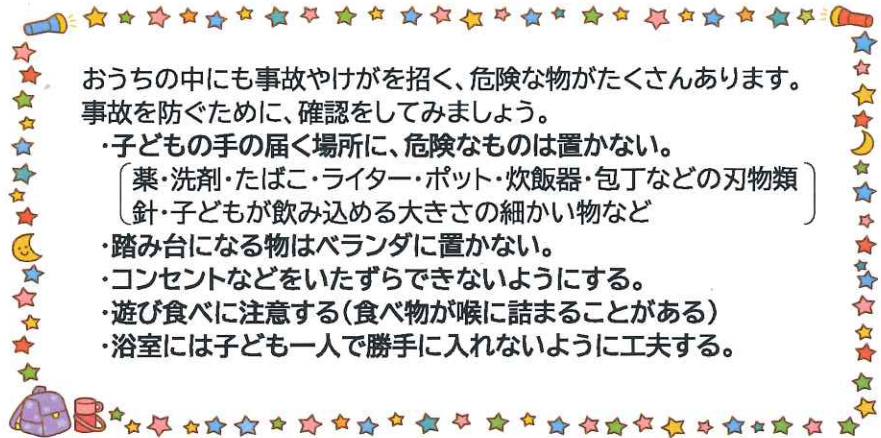
### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



## 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、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、お子さま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、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。



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。

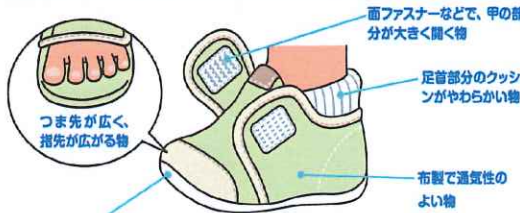
- ・子どもの手の届く場所に、危険なものは置かない。  
〔薬・洗剤・たばこ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物類〕  
針・子どもが飲み込める大きさの細かい物など
- ・踏み台になる物はベランダに置かない。
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする。
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども一人で勝手に入れないように工夫する。



園だよりにも載せていますが、参考に見てみてください

### 0・1・2歳児

#### お子さんの正しい靴選び



歩きやすいように、つま先部分が適度に上向きにカーブしている物

★骨がとってまわらぬ子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、最初は、見た目より指先を重視して選んでください

### 3・4・5歳児

#### お子さんの正しい靴選び



指先がしっかり曲がる物

底に弾力のある物

★子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください