

## ◇■今月の身体計測■◇

6日(水) すずらん組	13日(水) すみれ組
7日(木) ひまわり組	13日(水) れんげ組
8日(金) たんぽぽ組	14日(木) あやめ組

## 衣服の調整をしましょう

しばらくは暑い日が続くと言われていますが、夏も終わり、朝晩や天気によって気温差が出てきます。子どもは新陳代謝が激しく、動きが活発なため日中はできるだけ薄着が望ましいと思います。下記に気温に合わせた服装の目安を紹介するので服装選びの参考にして下さい。

時期	最高気温	服装
9月中旬～ 10月上旬頃	25℃	半袖・半ズボン
10月中旬頃	20℃～ 15℃	肌シャツ・半袖Tシャツ・ 半ズボン
10月下旬 以降	15℃以下	肌シャツ・長袖もしくは 半袖Tシャツ・半ズボン

## 9月9日は救急の日

### どうしように 役立てて



年齢が上がるにつれ、できることが増えていく子どもたち。同時に、思わぬケガや事故も増えていきます。あわてず対処できるように、覚えておいてください。

#### 切り傷・すり傷

傷口を洗い、清潔なタオルなどでおさえます。傷口が大きい場合や出血がおさまらないときは病院へ。

#### 誤飲

何をどれくらい飲んだか、どんな状態かを確認します。大量の薬を飲んだ、意識がない、けいれんや嘔吐をしている場合は、受診を。

#### やけど

水道水で10分以上冷やします。やけどの範囲が広い、水ぶくれができて、皮膚が黒または白くなっている場合は病院へ。



これから、運動会に向けて外遊びの機会が増えてきます。足に合っていない靴を履いていると、怪我をしやすくなったり、姿勢が悪くなり、そのまま足の骨が形成されてしまうこともあります。靴が足にあっているか、チェックしましょう。

## 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- 
- ① 甲の高さが調節できる?**  
 足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです!
  - ② つま先は広く厚みがある?**  
 足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
  - ③ つま先は少し反りあがってる?**  
 靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
  - ④ かかと部はフィットしてる?**  
 足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
  - ⑤ 靴底に適度な弾力がある?**  
 路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
  - ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる?**  
 サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。