

暑い日が続いていますね。この時期は台風が発生しやすく、天候や気温の変動が大きくなることが予想されます。台風の時期や季節の変わり目に起こる体調不良は「気象病」とも言われ、頭痛やだるさ・眠気など様々な症状が、大人子どもともに生じたりします。疲労しやすい季節ですので、休息の時間を大切にしましょう。また、台風による災害等を想定し、十分注意し備えてお過ごしください。

最近の保健室

8月は発熱や咳の症状による体調不良のお子さんが多く、ヘルパンギーナや新型コロナウイルスの診断を受けた方も複数名おられます。体調が優れないときは、重症化しないよう早めに受診し養生しましょう。

7～8月のプール遊び・水遊びを経験した子どもたちは、初めの頃に比べて水の触れ方が大胆になり、元気いっぱい楽しむ姿からは自信も感じられます。プール・水遊びが終わり、これから運動会に向けた活動が増えていきます。暑さのピークは過ぎますが、まだまだ熱中症への注意が必要です。疲労していたり、エネルギーが不足していると熱中症のリスクが高まります。また、怪我もしやすくなりますので、ご家庭での休息や睡眠、食事を十分にとっていただきますようお願いいたします。

9月1日は防災の日

9月1日が防災の日とされたのは、今からちょうど100年前に起きた「関東大震災(1923年9月1日)」が由来となっています。災害はいつ何時起きるか分かりませんが、今日の備えが万が一のときに役立つかもしれないので、災害時を想定した準備をしておくといよいでしょう。

乳幼児のいるご家庭で役に立つ避難グッズ

- ・両手が空くリュック、タオル、ビニール袋、水絆創膏やテープハサミ、メモ帳とペン、着替え
- ・おむつ…非常時は使用水を含ませ保冷パックに、湯を含ませ湯たんぽに。開いて大人のトイレにも使用可能。
- ・現金(小銭)…自販機で使用可能。
- ・お気に入りの食べ物、飲み物…乳幼児は馴染みのない食べ物を口にしないことがある。液体ミルクは白湯不要◎
- ・おもちゃや絵本…心を落ち着かせるために。
- ・油性マジック…簡単に消えない、何にでも書ける。
- ・輪ゴム…束ねたり、衣服を留めたりできる。
- ・おしり拭き…ウェットティッシュ代わりにする。
- ・カッパ…雨に濡れると体温が下がり命に関わる。防寒具、レジャーシート代わりにする。
- ・笛…自分の居場所を知らせたり、防犯ブザー代わりにする。
- ・家族写真…何かの手助けになったり、心のよりどころになる。



裏に住所・電話番号などを書いてよい。

●命が第一です。防災・避難グッズは避難に余裕があれば持ち出しましょう。

身体計測

- 4日(月) うさぎ組・わに組
- 5日(火) りす組・らいおん組
- 6日(水) そう組

★週に1度、爪の長さチェックをお願いします。

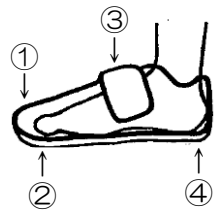


靴の選び方

靴選びでは、履いているときも指先が使えて、安全に歩行できるものを選ぶことが大切です。指が使えることで、足裏が鍛えられ、「土踏ます」が形成されます。土踏ますは歩行時にクッションの働きをし、姿勢や体重のバランスをとります。これから外遊びの機会が増えていきますので、ぜひ靴選びのご参考にしてください。

靴選びのポイント

- ① 指先にゆとりがある。
子どもは足の大きさ+0.5~0.8 cm
大人は+0.5~1.0 cm
 - ② 指先が曲がる。
 - ③ マジックテープやひもで留めるなどして、しっかりと靴を固定することができる。
 - ④ かかと部分が丸くへこんでおりサポートされている。
- ★足の長さは、定規やメジャーを床に置き、その上に足を乗せて測ることができます。靴を履いたときに横幅も合っているか確認しましょう。



靴の履き方

靴を履いたら、かかとをトントン。
指先に空間をつくってから、しっかりと靴ひもやマジックテープを留め、靴の中で足が滑らないようにしましょう。



乳幼児健診

健診場所：和邇すこやか相談所

| <10月の日程> | | <健診対象者> |
|----------|-----------|----------|
| 10か月児 | 4日(水) AM | 令和4年12月生 |
| 1歳9か月児 | 26日(木) AM | 令和4年1月生 |
| 2歳6か月児 | 4日(水) PM | 令和3年4月生 |
| 3歳6か月児 | 26日(木) PM | 令和2年3月生 |

★完全予約制です。健診対象月の1か月前の1日~健診日一週間前までインターネットまたは電話で予約が可能です。その他詳細は「広報おおつ」「大津市ホームページ」をご覧ください。