

ほけんだより

令和6年9月6日発行
神川幼稚園 No. 7

まだまだ暑い日が続きますが、季節は少しずつ変化しています。子供たちは運動会に向けて練習を始めています。毎日の練習や生活で、疲れが出やすい頃です。園では熱中症や感染症予防の為、体調の変化に配慮しながら活動をすすめています。家で調子が悪い時には、ゆっくり休息をとり、体を休めてください。しっかり朝食を食べて、登園しましょう。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を習慣にできるようご協力をお願いします。

毎朝の体調チェック!

子供の健康管理では「いつもと違う状態」に気付くことです。そのためには「いつもの状態」を把握しておきましょう。子供のようすに変化が見られた時には、適切な対応ができるといいですね。

★きげんは?★

いつもより元気がない、あいさつもうつむきがちななど、違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いのか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので気をつけましょう。

★熱・せきは?★

顔がほてっている、手が熱い時は検温を。熱がなくても、咳がひどい時はしっかり休養しましょう。咳が出る時は、マスクを着用しましょう。

★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、どこか具合が悪いのか聞いてみましょう。ひととおり体調をチェックしたうえで、1日注意して見守りましょう。

★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、注意し、心配な場合は病院を受診しましょう。発しんが出ているときは免疫力も下がります。気を付けてください。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排便の確認をしましょう。朝、ゆとりを持って行動し、元気な便が出るといいですね。トイレ前つらい表情の時、何度も行く場合は、一緒にトイレに行き、状態を確認しましょう。

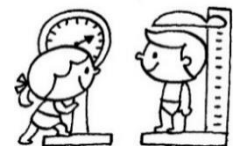
★子供のことばは?★

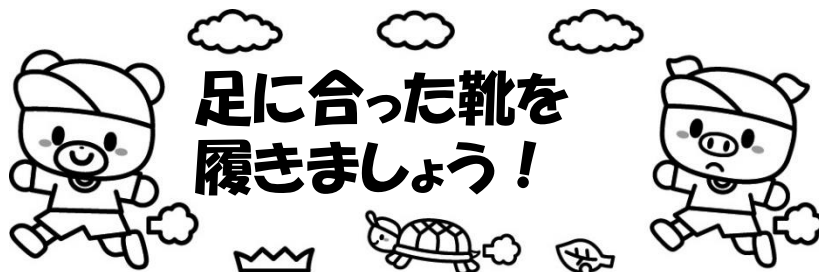
「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、その時熱がなくても少したってから熱が上がることもあるので、激しい動きは控えましょう。

けんこうカードを持ち帰ります

9月6日(金)に「けんこうカード」を持ち帰ります。結果を確認し **確認印**を押して、**9月11日(水)**までに園へ返してください。

*記載内容でご不明な点がありましたら担任にお聞きください。





・すぐに成長するからと、大きいサイズの靴を履かせていませんか？

足の動きにフィットする柔らかさ。
地面から衝撃を和らげるクッション性のある靴底の物。

右・左を意識して履けるようになるといいですね。



親指の爪が当たると靴を買い替え時期

つま先にゆとりがあるものを理想は5mm。

1cm以上大きい靴や小さい靴は、成長の妨げになります

<足と靴の関係について専門家の先生から>

靴のサイズが合わないと…

- ・足が変形する。
- ・骨格がゆがむなど、体の他の部位に影響が出る。
- ・内臓などの働きに悪影響が出ます。



水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！

残暑が厳しく、まだまだ水分補給が欠かせない時期が続いています。出掛ける際、子供が水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。子供は転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、子供は腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。

よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、水筒が腹部に当たる可能性があるため危険です。

このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。

子供に水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- ★水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう
- ★水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう
- ★遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう



熱中症予防に役立つ水分補給の道具に思わぬ危険が潜んでいます。転んだときの危険性について日頃から子供に教えておくことが大切です。

＊幼稚園では、水筒を肩に掛ける時は、水筒がお尻の方へいくように指導しています。家庭でも、安全に取り扱うように話し合ってみてください。