



# ほけんだより

2025年 9月 りすのき保育園 NO.7

まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れは、これから出ることが多いようです。からだを休める時間を大切にして、毎日の体調の変化に気をつけてお過ごしください。

## 今月の予定

身体測定	17日(水)	全クラス
0歳児健診	未定(後日クラス前掲示板にてお知らせ)	大池先生に診察していただきます。



## ☆プールは9/8で終了します☆

今後も毎日の健康観察は、続けていただくようお願いいたします。

暑さが和らいできたら、散歩に出ることもあります。

蚊の対策として、“腫れやすい”“とびひになりやすい”お子さんは、長袖・長ズボンをご用意ください。それでも刺されてしまうこともあります。園では、できるだけ早く流水で石鹸を使って洗い、ムヒやレスタミンを塗って様子をみます。刺された痕がひどくならないように、自宅で引き続き経過をみてください。また、保育園に置いてあった靴のサイズも変わっていることもあります。お子さんが安全に楽しく遊べるためにも、一度持ち帰って、サイズの確認をお願いいたします。

## 子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするうちに、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



## 9月1日は防災の日

9月1日に災害時引き渡し訓練をおこないます。緊急連絡先は、お子さまの状況をお伝えするために大切なものです。変更がある方は声をかけて下さい。園では毎月防災訓練を行い、子ども達を守るための最善の行動を検討しています。

## 「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるか分かりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

<p><b>自分の家からの避難場所を確認</b></p> <p>「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。</p>	<p><b>家族会議を開く</b></p> <p>もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。</p>	<p><b>家庭で非常用持ち出し袋の用意</b></p> <p>水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。</p>
---	---	---

—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

## 9月9日は「救急の日」です

子どもは、急に熱を出したり、病院がお休みの時に怪我をすることが多いものです。たま広報にも休日診療の病院のお知らせがありますが、困ったときには#8000に相談してみましょう。

ちなみに…

救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら、「#7119」に電話しましょう。

緊急性を判断して、アドバイスをいただけます。

あわてないためにも、#8000と#7119を心に留めておいていただけると良いかと思います。



## 9月9日は救急の日

**困ったときの強い味方「#8000」**

急な発熱でぐったりしていて心配…  
頭をぶつけたけど、病院でみてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、事前にホームページなどで確認を。)

**#8000の使い方**

- #8000をダイヤル
- 相談窓口につながります
- お子さんの症状を話してください
- 医師・看護師がアドバイスしてくれます

お住まいの都道府県の  
対応の仕方、受診する病院など

今月も、元気に過ごせますように☆