



# 9月 ほけんだより

令和5年9月  
さざなみっこ保育園  
看護師 謝敷亜李沙

9月は夏の疲れが出やすい時期です。まだまだ暑い日が続いていますが、熱中症に注意しながら元気に過ごしていきたいですね。

また、保育園では、これから運動会や遠足などの行事が控えています。元気に安全に活動できるよう、生活リズムを整えて、子どもたちの体調管理を行っていきましょうね。

## 熱中症に注意！

9月の沖縄は、まだまだ暑く熱中症に注意が必要です！

熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こりえます。

子どもたちは、通気性のよい服を着用し、こまめに水分補給を促しましょう。

また、外出時には帽子をかぶるようにして、木陰で休息を図りましょう。



## ☆正しいくつの選び方☆

運動会の練習や遠足などの行事を控えていて、園外活動も多くなってきました。子どもの足に合った靴を履いて登園しましょう。

また、子どもたちは、成長発達が著しいため、くつ選びは重要です。くつ選びのポイントを意識して、サイズアウトしていないかなど、確認してみるのもいいですね。

### ☆くつ選びのポイントは…

- ①つま先にゆとりがある
- ②調整ベルトがついている
- ③やわらかく、クッション性のある靴底



## 日本脳炎の 予防接種



日本脳炎の予防接種は、標準接種は3歳となっています。らっこ組さんで3歳の誕生日をむかえたら小児科で予防接種を受けるようにしましょう。また、1歳ごろから公費で早めに接種することが可能です。かかりつけの小児科医と相談してみてくださいね。

## 防災の日

9月1日は防災の日です。過去の震災を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておくことは大切です。先日、保育園でも親子防災教室を行いました。身近なものでマスクやスリッパを作ったり、災害時にすぐ役立つ内容になっています。今回、参加できなかった方は、次回参加してみてくださいね。

