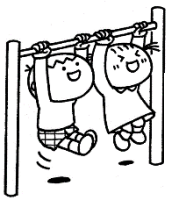




日中は暑くても朝夕は涼しく、秋の気配を感じるようになりました。

今月に入って、手足口病やヘルパンギーナの夏風邪が流行りだしてきました。手足口病は、先月号でもお知らせしたとおり、3年に一度の大流行とのことで、いよいよこども園もその波に入ってきたようです。症状については先月号の保健だよりを参考にいただくと、嬉しいですね。お子さんの体調に異変を感じたら、受診をしてください。

さて、9月は台風の時期でもあります。ご家庭でも、もしものときに備えて、避難場所を確認したり、非常用品をそろえたりしておきましょう。



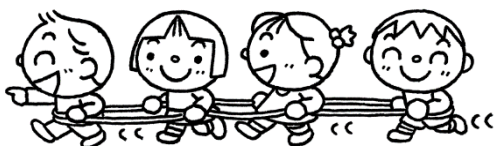
スポーツの秋！ 子どもの体力



子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、一般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、ゲームや室内遊びが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自動車に頼ってしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近なところから少しずつがんばってみましょう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。

少しずつ気候も良くなってきます。休日、お子さんと一緒に歩いてみるのもいいですね！



防災の日

9月1日は防災の日です。こども園でも、防災訓練に臨み、その日の給食やおやつは防災にちなんだメニューでした。

重要事項説明書（入園のしおり）にも載っていますが、いざという時に備えて、園での避難先をここで確認しておきましょう。

- ・第一避難所…第二駐車場
- ・第二避難所…農業振興センター（吉美公民館）
吉美小学校

上記避難所より、安全な場所で職員が対応します。災害時園児引き渡しカードに変更が生じた場合は、書き直しをお願いします。担任にお申し出ください。



爪について

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また、爪は汚れが溜まり、不潔になりやすいところにもかわからず、小さい子どもは指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。



爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は、1週間に1回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので、深爪にならないよう、十分に気をつけましょう。