

R4年9月めぐみ保育園 ほけんだより

水あそびの季節は終わりましたが、じめじめとした天気が続いていますね。
こまめな水分補給等で工夫をしながら元気に過ごしていきたいです。



9月9日 救急の日

9（きゅう）と9（きゅう）のころあわせで
9月9日を【救急の日】といいます。

☆身近なところからケガの予防について考えてみませんか？

●爪は短く切っておく

爪が伸びているとこんな危険が！
割れる、はがれる、汚れがたまる、友達をひっかく



●動きやすい服装

ひも、フード等引っ掛かりやすいものはNG
季節、サイズに合ったものを着ましょう。

●くつはきちんと履く

☆足に合ったくつを履いていますか？

足に合ったくつでないと足だけでなく、
からだ全体に負担がかかることもあります。
くつを選ぶ時に次の項目に気をつけて
お子さんと一緒に確認してみましょう。

- つま先に0.1~1cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている

朝ごはんをしっかり食べよう！

一日元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べましょう。

夜、寝ている間に体温は下がりますが、
朝ごはんを食べることで、それが上がっていき、
からだを動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。
朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。
朝ごはんは大切ですね♪

