

まがねまきり9月

R4年度
日東元気っ子

夏休みも終わり2学期が始まりました。日中はまだまだ暑い日が続いています。9月は朝晩と日中の気温差や夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。今月は運動会を控えています。生活リズムを整え、元気な「カラダづくり」を心がけましょう。今月は「靴の選び方について」「防災、応急手当について」記載します。

0・1・2歳の 靴選び

よちよち歩きのころ (フレシューズ)



- ①足首の開閉まで保護
- ②かかとが補強されている
- ③弾力のある靴底
- ④やわらかい素材

歩き始めるのころ (ファーストシューズ)



- ①クッション性のあるかかと
- ②歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はき口のついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりとフィットする靴を選びましょう。

3・4・5歳の 靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしましょう。

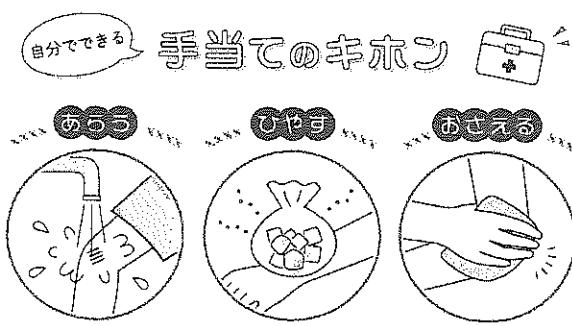


正しい合わせ方

- ①中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm~1cmの余裕があることを確認する
- ②はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- ③靴の中で指が自由に動くことを確認
- ④大人がかかとを押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する

R4年度

日東元気っ子



運動するとき チェックしよう かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな?
手足のツメ

くつのサイズは
合っている?

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに



目を
ゴシゴシ
するの

はダメ

ダメ

ダメ

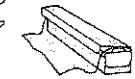
災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

震などの災害が起ると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



災害時の使い方

- ①食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- ②手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないで、手を洗わなくてよい



災害グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。

似ているけれどちょっと違う 安心と安全

安心 気にかかることがなく心が落ち着いていること。

安全 危険を受ける心配がないこと。

安心 安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。

家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

