



9がつのほけんだより

看護師 合澤

8月30日から9月5日まで 防災週間です

9月1日は防災の日です。園では台風や地震、火事などの災害を想定して、定期的に避難訓練をしています。災害への備えがますます高くなっていますので、おうちでも避難場所や連絡方法を確認しましょう。また、子どもの成長に伴って、避難バックの内容もかわってきますので、定期的に点検をしましょう。



生活のリズムを見直しましょう

お盆休みや兄弟児の夏休みで生活のリズムが乱れていませんか？
残暑を乗り切り、元気に過ごすために、生活のリズムを見直しましょう。

- 早寝 早起きをしましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう。



靴のサイズは あっていますか？

子どもの足は非常にデリケートと言われています。足に合っていない靴を履いていると姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。足に合った靴を選びましょう。また、上靴も持ち帰った際には、サイズを確認しましょう。

