

まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・食事など規則正しい生活を送り水分、睡眠を十分にとり、夏の疲れを回復して体の抵抗力を高めるようにしましょう。

## 新型コロナウイルス感染予防について

新型コロナウイルスの感染が広がっています。  
感染対策は予防がすべて！

- ①マスク
- ②手指衛生（手洗い、手指消毒）
- ③密閉、密集、密接の三密回避
- ④換気
- ⑤ワクチン接種



人との間隔

換気

**子どもは、マスクや手指衛生がきちんとできないと考えて、家族が気をつけましょう！**

## 9月9日 救急の日

救急箱 年に一度は確認を！

- ・期限切れの薬はないか
- ・熱用シートや絆創膏等の数は足りているか
- ・開封から時間が経ったものはないか

## 応急手当

### すり傷 切り傷

- ・絆創膏でおおえる程度の浅い傷の場合、消毒液はできるだけ使わず水で汚れを洗い流す。
- ・傷から出る滲出液を乾燥させないようにして、自然の治癒力で回復させる方がきれいに治せる。
- ・傷口を清潔に保ち保護するため、傷パットなどを貼る。

### 虫 さされ

- ・毒虫やハチなど、針やとげが残っていれば取り除く。
- ・患部を水で洗い流し、痛みと腫れを減らすため氷のうで冷やす。
- ・虫さされ後の様子に注意。アレルギー反応が起こることがあり呼吸が荒い、発疹・嘔吐・発熱などの症状があれば救急車を呼ぶ。

### 打撲 ねんざ

- ・打った部位に痛みがあるか、周辺の関節は普段通り動くかを確認。
- ・痛みのある部位は動かさないようにして、氷のうで冷やす。
- ・ひどい痛みや腫れ、動かさないなどがあれば受診する。

## ぞうりの効果

3歳児以上では6月からぞうりをはいていますが、9月から上履きに戻ります。ぞうりには体や脳によい効果があるので、鼻緒のついた履物を続けてみませんか。

### ①土踏まずの形成に役立つ

土踏まずには、衝撃を吸収する、体のバランスをとる、重心移動などの役割がある。土踏まずは3歳から8歳頃までに作られていく。

### ②足の指の力がつき、踏ん張る力がつく

ぞうりが脱げないように鼻緒を指で挟むので、足指が鍛えられる。転びにくい、疲れにくい、しっかり歩けるなどの効果が期待できる。浮指や扁平足を防ぐことにつながる。

### ③脳が活性化される

素足でぞうりをはくことで、地面の温度、草・砂利・アスファルトの違いなどの感触を足の裏全体で感じ、足の裏を刺激することで脳が活性化される。

## 家庭備蓄のすすめ！

9月1日は防災の日です。台風や大雨による自然災害に備えて普段食べている食品を多めに買い置きしておきましょう。



### 家庭備蓄の例（最低3日分！）

- ・飲料水(1人1日3Lが目安)
- ・カセットコンロ、カセットボンベ(1人1週間約6本)
- ・米、乾麺(うどん、そば、そうめん、パスタ)
- ・カップ麺類、パックご飯、シリアル等
- ・レトルト食品(牛丼の素、カレー、パスタソース等)
- ・缶詰(肉、魚)
- ・日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも等)
- ・野菜ジュース、果汁ジュース等
- ・梅干し、のり、乾燥わかめ、調味料等
- ・インスタントみそ汁、即席スープ
- ・チョコレートやビスケット等の菓子類

### 乳幼児のいる家庭

- ・粉ミルク、哺乳瓶
- ・離乳食、スプーン
- ・好物の食品
- ・おむつ
- ・ウエットティッシュ
- ・おんぶひも
- ・バスタオル
- ・アレルギーの方はアレルギー対応食品

### 新型コロナ感染予防のための準備

- ・マスク
- ・アルコール消毒液
- ・ハンドソープ
- ・体温計
- ・使い捨て手袋
- ・ティッシュ、ウエットティッシュ
- ・ゴミ袋、ポリ袋
- ・上履き、スリッパ
- ・持病用の常備薬、お薬手帳
- ・携帯トイレ