



まだまだ残暑が続きますが、過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとったりするなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

お家の中にも事故や怪我を招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけないもの  
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートとされています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。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うので、足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

### ～くつを選ぶポイント～

#### 1、かかとが硬いかチェック！

人はかかとの骨の上に体が乗っています。かかとを支えることで体が安定し、姿勢と歩き方が良くなります。扁平足予防にも効果があります。

#### 2、靴の曲がる位置が正常かチェック！

靴を曲げた時につま先立ちをするところで曲がるかチェック。かかと部分で曲がる場合は、靴がグニャグニャで子どもの足がグラグラし、疲れやすくなります。

#### 3、靴がねじれないかチェック！

雑巾のように捻じれないかチェック。捻じれる靴は子どもの足も悪い歩き方に。体は支えられません。

#### 4、マジックテープがついているかチェック！

マジックテープがついていても、正しい靴の履き方をしなければ意味がありません。必ずマジックテープは毎回よくとめましょう。

#### 5、子どもの足幅に合っているかチェック！

