



# 9月のほけんだより



2020/09/01

発行

8月は猛暑日が多くありましたが、熱中症予防をしながらプールや水遊びをすることが出来ました。今年の夏は体調を崩すお子さんは少なかったですが、9月は夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整えて体調に気を付けていきましょう。



## 【うがい薬によるうがいについて】

8月初め、「新型コロナウイルスの感染者が、ポピドンヨード入りのうがい薬を使用したところ、唾液からのウイルスが検出される人が減った」とは発表があり、ドラッグストアなどでポピドンヨード入りイソジンうがい薬が売り切れ状態となっています。

ポピドンヨード入りのうがい液はのどなど口腔内の粘膜に付着したウイルスや細菌を死滅させ、その時点で口腔内や唾液に存在しているウイルスの量を少なくする効果があります。しかし、予防のために頻繁にうがいをしていると、口腔内の常在菌まで減らし、粘膜にもダメージを与え傷つけてしまい、逆にウイルスに感染しやすい状態になってしまいます。1日に1、2回のうがいなら良いでしょうが、予防として多用するのはマイナス面が大きいようです。

## 『子供に合った靴を選びましょう』

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？

靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになりま

す。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。子どもの身体の成長は冬季より夏季の方が大きいといわれるので、秋に靴の見直しをすると良いでしょう。

\* 15.0cmの子に16.0cmの靴を履かせることは、大人に置き換えると、23.0cmの人が24.61cmの靴、つまり、3~4サイズも大きな靴を履くことと同じだそうです。

## ☆良い靴の選び方

- ①かかとが安定してしっかりしている
- ②足幅がマジックテープなどで調節できる
- ③足先が広く丸みがあり、ゆったりしている  
0.5cm~1.0cmくらいゆとりがある
- ④つま先が上に反っている
- ⑤靴の底が指の付け根で曲がる
- ⑥お下がり履き癖がついているので避ける

## 『9月1日は防災の日』

非常用品は備えていますか？

地震だけでなく、大雨や台風での災害も多くなってきています。もしもの時に慌てないよう、決まった場所に用意しておくで安心です。また、年に1度は中身のチェックをし、期限切れのものは入れ替えましょう。水や食料品などはローリングストックにすると無駄がなく保管できます。

## 《お願い》

9/8(火)でプールは終了しますが、暑い時はシャワーをすることがあります。まだしばらくは身体を拭くタオルをお持ちください。終了時は担任からお知らせいたします。



## 〈今月の保健行事〉

- ・健診 9/10(木) 乳児クラス、あじひま  
ひまわりは就学前健診になります。  
アンケート用紙を配布します。囑託医に相談がある方は記入し提出してください。