



ほけんだより

令和8年9月 八尾市立南山本せせらぎこども園

今年の夏も、厳しい暑さでした。暑さ指数も危険を示す日が多く、プール遊びや水遊びができない日もありました。まだまだ暑い日が続く中、そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。早寝、早起き、朝ごはん、生活習慣をしっかり整えて、この時期を元気に乗りきっていきましょう。

ケガを予防するために！！

＊9月になると、ようやく暑さがましになり、園庭での運動遊びができそうですね。ケガを予防するために次のことに気をつけましょう。

① 足にあった靴をはきましょう。

今履いている靴は足に合っていますか？靴を履くと痛がったり、靴が脱げやすかったり、足にまめができたりしていませんか？足に合わない靴を履いていると、足の骨の発達が阻害され扁平足・外反母趾・浮き指といった足のトラブルを引き起こします。

※浮き指：足の指が常に浮いた（地面に足の指がつかない）状態

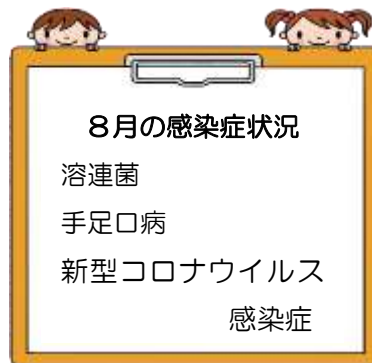
② 手足の爪を切りましょう。

爪が伸びていると、自分が傷ついたり、友だちを傷つけたりすることがあります。



③ 睡眠をしっかりととりましょう。

睡眠不足は、体調不良やケガの原因になります。



<新型コロナウイルス感染症について>

新型コロナウイルス感染症と診断されたら、園にご連絡ください。登園については、発症日の翌日から5日が経過し、かつ症状が軽快した後1日が経過してからになります。出席停止期間は、ご家庭で療養してください。医師の登園証明はいりません。

<便で汚れた衣服について>

こども園では「保育所における感染症対策ガイドライン（こども家庭庁）」に沿って嘔吐や下痢で汚れた衣類は感染拡大防止のため、そのまま洗わずにご家庭へ返却することになっています。下痢が治まった後もノロウイルスは2週間程、アデノウイルスは最長1か月程、便の中にウイルスが排出され続けます。7月に流行した手足口病も、およそ2～4週間、長ければ1か月以上にわたり便の中に排出され続けます。下着を汚した便が固形であっても、洗うことでウイルスが飛び散る可能性がある為、汚れた下着は洗わず返却いたします。ご理解とご協力をお願いします。

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、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。防災グッズとして何が必要か家族で確認するのもいいですね。こども園では毎月、避難訓練（火事、地震）の訓練をしています。ぜひこの機会に子どもと防災について考えてみましょう。



おうちの中にも事故やけがを招く危険なもの（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）がたくさんあります。子どもの手の届く場所に置かないようにしましょう。思わぬ事故を防ぐために、確認をしてみましょう。