



# ほけんだより



学校法人 大城学園 読谷こぼと幼稚園

No.4



遠く澄んだ青空となり、秋への移り変わりを感じますが、まだまだ暑い日が続いていますね。引き続き、熱中症に気をつけながらお過ごし下さい。さて、今月は防災週間があります。防災に備えて、防災バックの準備、点検を行ったり、お家の中で危険な箇所がないか確認しましょう。

## 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。

おうちの中にも事故やけが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物（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
- コンセントなどを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



## 足に合った靴を

足に合った靴をはいていますか？今月から運動会練習が始まりますので、お子さんの靴のサイズチェックを宜しくお願いします。

また、靴を選ぶ際は、靴下を履いてから、下記の項目に気をつけてお子さんと一緒に確認してみてくださいね。

- つま先に0.5~1cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている

## 生活習慣を整えましょう(^^♪

運動会練習に備えて、「早寝早起き、朝ごはん」を心掛け、元気に♪健康に♪過ごせるよう、ご家庭でもサポートを宜しくお願い致します。







# Health Bulletin



No.4



Under the clear blue sky, we're feeling the shift to autumn, even though it's still hot. Remember to stay cautious of heatstroke. This month is Disaster Prevention Week. Let's prepare emergency kits, check our homes for any dangers, and make sure everyone knows what to do in an emergency.

## Disaster Prevention Week (August 30 – September 5)

September 1 is Disaster Prevention Day, and September 9 is First Aid Day. Let's be prepared with emergency supplies like food, water, radio, and flashlight in case of emergencies. Teach your children how to act in case of fire or earthquake, such as escaping without inhaling smoke, hiding under a table during an earthquake, and rehearse these safety measures regularly.

**Our homes can have many things that may cause accidents. To keep everyone safe:**

- Keep dangerous items out of children's reach.
- Be careful not to leave things that kids can use to climb outside.
- Secure sockets to prevent accidents.
- Watch out for small items children could choke on.
- Take precautions to avoid children entering the bathroom unattended.



## Choosing the Right Shoes

Are your children wearing shoes that fit comfortably? As sports festival practices begin this month, please check your child's shoe size. When selecting shoes, ensure your child wear socks, and check the following:

- There should be 0.5-1cm space at the front of the shoe.
- The width of the shoe should be a good fit.
- The height of the shoe should match the top of the foot.
- The heel of the shoe should be securely held in place.

## Establish Healthy Habits (^ ^ ^)

To prepare for the sports festival practice, encourage early bedtime, wake up early, and a healthy breakfast for energetic and healthy days. Your support at home is crucial for a vibrant and healthy lifestyle!

