



9月
あすなろ第2保育園



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。

お盆前後で各クラス発熱のお子さんが数名おられ、新型コロナウイルス感染症に罹ったお子さんもおられました。

夏の疲れが出てくる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートです。足に合っていないくつを履いていると、転倒や怪我の原因になるだけでなく、足の指が曲がり骨の成長が阻害されると、姿勢も悪くなります。姿勢の悪さは見た目だけでなく、頭痛、肩こり・腰痛、内臓系の病気、自律神経や運動神経のトラブルになることもあります。足にトラブルを抱えると、長く歩けなくなったり疲れやすくなったりします。足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

選ぶポイント

□甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

□つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

□かかとと足は硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

□素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

9月9日は【救急の日】

病気や事故などで心肺が停止したら、救命処置が必要です。この機会に、救命処置の方法の確認をしておきましょう。

心臓マッサージと人工呼吸のやり方

乳児（1歳未満）

左右の乳首を結んだ線の、中心よりやや下に中指と薬指2本を当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、乳児の口と鼻をいっしょに口で覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

心臓マッサージ (胸骨圧迫)

強く 胸の1/3の
深さまで

早く 1分間に100
回のペースで

絶え間なく 圧迫30回 +
人工呼吸2回

人工呼吸 (息を吹き込む)

小児（1歳以上）

左右の乳首を結んだ線の、中心に片手のひらのつけ根の部分当て、胸の厚みの1/3の深さまで強く、1分間に100回のペースで速く、30回圧迫する。



30回の圧迫の後、あごを軽く上げ、頭部をそらせ、息がもれないように鼻を指でつまんで口だけを覆い、1秒かけて胸が軽く上がる程度に2回息を吹き込む。

※心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返す。※胸骨圧迫の強さや、吹き込む息の量などを体で覚えるため、ぜひ救命講習に参加しましょう！