

9月 ほけんだより

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋など、「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにならないように、バランス良く過ごしてくださいね


花粉症がある!?

秋

にも

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。




一緒にできる /

花粉症対策	マスク	家に入る前に服をたたく
うがい	洗顔	服を洗う
のどに付着した花粉を洗い流す	顔に付いた花粉を洗い流す	服に付いた花粉を落とす

8月の病欠欠席状況		
熱…15日/10人	昨日熱…4日/4人	咳…6日/5人
胃腸炎…1日/1人	腹痛…1日/1人	下痢…1日/1人
大事を取って…4日/4人	扁桃炎…4日/1人	
《感染症》 ヘルパンギーナ…2日/4人		
インフルエンザA…6日/2人	アデノウィルス…4日/1人	


子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの



子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。