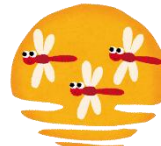




ほけんだより



学校法人 大城学園 読谷こぼと幼稚園 No.6



9月は、「初秋」です。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われ、様々な行事が盛り沢山♪

今月から10月の運動会に向けて、体育センターにて、運動会練習も始まります！まだまだ真夏のように気温が暑い為、規則正しい生活を心掛け、体調管理や熱中症予防に努めていきましょう。

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、お子さん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（食べ物に詰まることがある）



足に合った靴を

足に合った靴をはいていますか？足に合った靴でないと、足だけでなく体全体に負担がかかることもあります。靴を選ぶときに下記の項目に気を付けて、子ども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

早寝早起き朝ごはん

早寝・早起きをするためには、寝る時間を習慣付けることが大切です。

子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促しましょう。

また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのも効果的です。

運動会の練習も本格的に始まってきます。朝ごはんをしっかり食べてその日1日を元気に過ごせるからだを作っていきます。

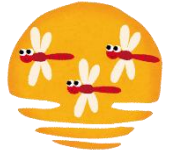




Health Newsletter

September 2025

No.6



September marks the start of early autumn, a season often called “the season of appetite, sports, and reading.” With many exciting events coming up, the children will also begin practicing for Sports Day at the Yomitan Village Gymnasium.

Although the weather is still hot like summer, please continue to maintain a regular daily routine, support your child's health management, and take precautions against heatstroke.

DISASTER PREPAREDNESS WEEK (Aug 30 - Sep 5)

September 1 is Disaster Prevention Day and on September 9 is Emergency Services Day. It is important to make sure your household is prepared for emergencies by having emergency food and water, a radio, and a flashlight on hand. Talk with your children regularly about how to stay safe during a fire or earthquake, such as covering their mouths and nose to avoid inhaling smoke while evacuation, and taking cover under a desk during an earthquake.

Also, check your home for common hazards that can cause accidents or injuries:

- Keep dangerous items out of children's reach (medicines, detergents, lighters, hot kettles, rice cookers, knives, needles, small objects that could be swallowed, etc.)
- Do not place stools or boxes on balconies (children may climb them)
- Use outlet covers to prevent electrical accidents.
- Supervise children during meals to prevent choking.



Wearing Shoes That Fit

Properly fitting shoes are important—not just for the feet but for the whole body. When choosing shoes, check with your child:

- About 0.5–1 cm of space at the front of the toes
- Correct width for the foot
- Proper height over the top of the foot
- Heel held firmly in place

Early Bedtime, Early Wake-Up, and Breakfast

To help children wake up refreshed, establish a consistent bedtime routine. Create a calm environment before sleep—dim the lights, gently pat your child, read a story, or sing a lullaby.

In the morning:

- Open curtains or windows to let in sunlight and reset the body clock.
- Encourage breakfast with the smell of cooking or your child's favorite music

As Sports Day practice begins, a healthy breakfast helps children stay energized and ready for a full day of activity.

