

区立保育園看護師発 今月のテーマ

♡ **スポーツの秋** ♡

秋はからだを動かすのによい季節です。今月は、安全にスポーツが行えるように、身につける衣類や靴についてお伝えします。

～からだを動かして遊びましょう～

《運動遊びで得られる効果》

- 骨や筋肉が丈夫になり、成長につながります
- からだを動かし発散することで、満足感が得られます
- 運動機能が発達し、基礎体力や危険を回避する力の向上につながります
- 遊んだ後は、心地よい疲れで睡眠の質が向上します



～からだを動かすときは、安全に配慮した衣類を身につけましょう～

《 衣類について 》

伸縮性がある素材で  
からだに合ったサイズの  
衣類を着用しましょう。

帽子や髪ゴムなどは飾りのない  
シンプルなものが安全です。



《 靴について 》

子どもの足に合ったサイズの  
靴は、子どもの運動能力  
を最大限に発揮させます。  
購入する場合は、実際に  
履いてサイズを確認しま  
しょう。



上着のフード

ひっぱられたり、木の枝や遊  
具に引っかかったりすると、  
首がしまることがあります。

ズボンのすそ

広がっていたり、ひもがつい  
ていたりすると、踏んでしま  
い転倒につながるることがあ  
ります。

大きいサイズの靴

脱げやすく、脱げた瞬間に  
バランスを崩して転倒しケガ  
につながる可能性があります。

小さいサイズの靴

履きににくく、足の成長を妨げ  
たり、変形したりするおそれ  
があります。

**大田区の感染症情報**

「インフルエンザ」が流行しています

東京都からインフルエンザ「流行注意報」が発令されました。インフルエンザを疑う症状がみられ、具合が悪い場合は、医療機関を受診しましょう。

＜予防策＞

- こまめに手を洗いましょう
- 規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう
- 咳エチケットを心がけましょう
- 室内の適度な加湿（概ね湿度50～60%）と換気を行いましょう
- 体調がすぐれない場合は、無理をせず外出を控えましょう
- かかりつけ医と相談して計画的に予防接種を受けましょう



学校等欠席者・感染症情報システムを活用し区内4地域（大森、調布、蒲田、糎谷・羽田）の感染症流行状況と感染症に関する情報をお知らせしていきます。

＜9月1日～9月24日の感染症状況＞

地域	大森	調布	蒲田	糎谷 羽田
疾患名				
新型コウカハル感染症	54	40	40	21
インフルエンザ	28	27	37	47
手足口病	0	20	6	3
溶連菌感染症	9	4	14	0