

ほけんだより 9月号



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごしてきた子ども達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、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。

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。

おうちの中の 危険 チェック！

命にかかわるようなけがは絶対に防がなければなりません。事故が多発するのは、外だけではなく家の中でも。子どもの目線で、家の中を見る習慣をつけましょう。

家庭で起こりやすい事故

- ぬれた床で転倒
- おぼれる



- 家具にぶつかる
- 家具や子ども用遊具からの落下
- 敷物やコードにつまずいて転倒
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息
- 窓からの転落



生活リズムの見直し

夏休みやお盆などの長いお休みで、生活リズムが乱れていませんか？風邪を引きにくい健康な体をつくるためには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。起きる時間や寝る時間、食事の時間をできるだけ決め、毎日の習慣にしていきましょう。

生活リズムが整うと、朝すっきり起きられるようになったり、食欲が出たり、日中元気に活動したりすることにもつながります。また、十分な睡眠をとることは、体の疲れをとるだけでなく、子どもの成長や心の安定にも大切です。ご家族みなさんで生活リズムを意識し、お子さんと一緒に元気で健康な毎日を目指していきましょう。

朝、子どもの様子に「あれ？ いつもと違う？」と感じたら、連絡帳に状況を記入していただくか、朝の検診時にお伝えください。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば、事前に知ることでも園でも気を付けて様子を見ることが出来ます。また、咳止めシールには名前を書き、貼っている事を検診時にお伝えください。

