



ほけんだより 9月号



平成30年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

暑かった夏が終わり、楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだ残暑はありますが、暑さ寒さも彼岸までと言われるように、中旬を過ぎると朝夕は本当に涼しくなってきます。気温の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。食べ物がおいしい季節になりますので、秋の食べものを楽しみましょう。

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。(津波防災の日は11月5日)
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。

- ・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(食べ物が喉に詰まることもある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



青森県子ども救急電話相談

青森県では、夜間の急な子どもの病気等で対応に困った際に、子育てを行う保護者等の皆様からの電話相談に応じる「こども救急電話相談(小児救急電話相談)」を行っています。



すぐに受診したらよいのか、それとも家などで様子をもみても大丈夫なのか不安な時に、緊急受診の目安や家庭での看護の仕方などについて、小児科医師の支援を受けながら、看護師がアドバイスします。

☎電話番号 局番なしの全国共通「#8000」
☎ダイヤル回線電話・公衆電話からは 017-722-1152

★平日 19時から翌朝8時まで (13時間)
★土曜日 13時から翌朝8時まで (19時間)
★日曜日 朝8時から翌朝8時まで (24時間)
※お盆の8月13日と年末年始の12月29日~1月3日までの期間は、日曜日と同じ対応とします。

生活リズムの見直しをしましょう



外で遊ぶ機会の多かった夏の間に、眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか? 色々な感染症にかからない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませましょう。(朝食は必ず食べる)
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう。
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう。
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう。