

ほけんだより 9月号

令和元年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

夏休みやお盆休み等が終わり、お休み中の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。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、日中はまだ暑い日がありますが、朝夕は涼しくなってくるので、衣服で寒暑の調節をしながら上手に体調管理をしていきましょう。

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日

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、日頃から家族でお話しをし、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がある)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



生活リズムの見直し

夏の間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？かぜをひかない元気な体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

*早起きをしましょう！

余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる。(朝食は必ず食べましょう)

★早寝をしましょう！

睡眠をしっかり取る。シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。

*おうちで健康観察をしましょう！

毎朝、登園前に顔色や食欲など、おうちでチェックします。お子さんがつらい思いをしないように体調の変化に早めに気づき対応してあげましょう。

