

ほけんだより 9月号

令和2年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子ども達は、そろそろ夏の疲れが出るころです。保護者の方々も今年の夏は寒暖の差が激しすぎて心身疲れがピークに達していませんか。

今月は、運動会があります。元気に保育活動に参加できるよう、今一度、お子さんの健康生活を見直してみましよう。

夏バテ

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多かった
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとった
- 野菜はほとんど食べなかった
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかけた
- 入浴はシャワーで簡単に済ませた
- 夜更かしをした
- 運動量が少なかった

夏バテの症状がでていませんか？
□が ついたところは改善してみましよう。

お家でできる夏バテ改善法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましよう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましよう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

救急の日 9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備をしておきましよう。

- 中身を点検しておきましよう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましよう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましよう。



足に合った靴で 元気にあそぼう！

運動会の練習や、園庭でのかけっこあそびなど、外で遊ぶ機会が多くなります。外履きシューズは、来年のことは考えず、今のお子さんの足に合ったサイズを履かせましよう。大きすぎると、転倒したり捻挫の原因になります。

紐結びやキラキラしたものは避け、お子さんが自分で履けるものを選びましよう。

- つま先にゆとりがある
- 調整ベルトがついている
- 靴底が柔らかく、クッション性がある



事故防止

9月1日は防災の日

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、確認をしましよう。

- ①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）
- ②踏み台になる物はベランダに置かない
- ③コンセント等をいたずらできないようにする
- ④遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- ⑤浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

