



ほけんだより 9月号



令和3年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

8月中旬は涼し過ぎてびっくりしましたね。長そでを着る機会もありました。「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きます。衣服で寒暑の調節をし、手洗いをしっかりして上手に体調管理をしていきましょう。

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。

- ・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



虫刺されについて



虫刺されは、かきこわしてしまつてとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

○虫刺されを予防する○

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する(ウェットティッシュタイプなど)

○刺されてしまったら○

患部を洗って冷やす
薬を塗る
かきむしらないよう工夫する
ひどくなったら医療機関へ!

生活リズムを見直そう

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

