

# 9月のほけんだより

令和4年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。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くずさないように心がけましょう。保育園はこれから子どもたちの楽しみにしている行事がいっぱいです。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？  
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### 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。



## 救急用品を点検してみましよう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましよう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

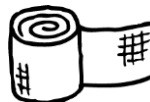
体温計



ばんそうこう



包帯



ガーゼ



脱脂綿



綿棒



ピンセット



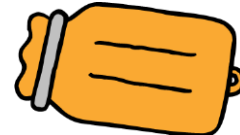
毛抜き



はさみ



水まくら



湿布薬



化膿止め



虫刺され用途り薬



いざというときに慌てないよう、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。