

ほけんだより 9月号

令和5年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

今年の夏は、暑い日が毎日続き、大変な夏となりましたね。花火大会やお祭り等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います。「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と思いますので、衣服で暑さ寒さ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、点検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りになります。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、じょうずに体温調節を行いましょう。



夏バテ改善

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ょう。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ょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

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とくさん
- 野菜はあまり食べなかった
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時も調節せずクーラーをかけた
- 入浴はシャワーだけだった
- 夜更かしをした

夏の行の症状がでいませんか？

☑がついたところは改善してみましょう。

