

ほけんだより 9月号

令和5年9月
わんぱく保育園
キッズホーム
看護師 横山

まだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。また、体調のすぐれない場合は、無理をしないでなるべく休むようにしましょう。

防災週間（8月30日～9月5日）

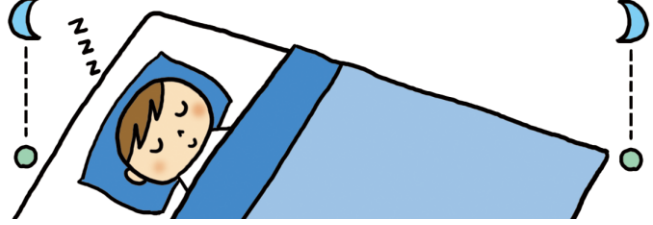
9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。
今年度は9月1日（金）に引き渡し訓練を実施しました。ご協力ありがとうございました。ご家庭においても、もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。
また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるように
おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。
事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・ 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



■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近では、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。



生活リズムの見直し



夏休みの間に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？
かぜを引かない強い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）
- ・ シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・ 早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・ 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う