



9月 ほけんだより

平成30年9月3日
織笠保育園

朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出たり、気候の変化で体調を崩しやすい時期です。また運動会の練習でいつもより疲れているかもしれません。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



生活リズムを見直しましょう

生活リズムの乱れは健康に悪影響を及ぼします。もうすぐ運動会です。元気に運動会に出れるように生活リズムを見直しましょう。

① 早寝・早起きを意識しましょう

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させ、脳や体の成育を促します。

② 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないとボーっとして活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんをしっかりと食べましょう。



③ うんちを済ませましょう

朝ごはんを食べると腸が刺激されて動き出し排便を促します。ご飯の後にはうんちタイムをとりましょう。



風邪の時に風呂に

入っても大丈夫?

熱がなければ入っても大丈夫です。風邪の時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

