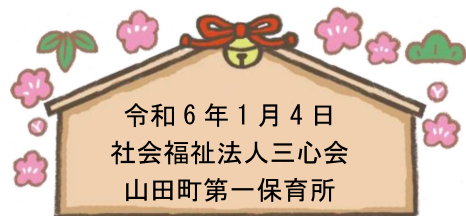




1月 ほけんだより



令和6年1月4日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

あけましておめでとうございます。今年はどうなるのでしょうか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して保健に関する情報をお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

規則正しい生活リズムで 健康な1年を

年末年始のお休みで生活リズムが崩れてしまったご家庭も多いのではないのでしょうか？毎日元気に過ごすためには規則正しい生活が基本です。生活リズムを見直してみましょう。

◇ 夜は何時に寝ていますか？

睡眠時間が同じでも早寝した時と夜更かしした時では睡眠の質が異なります。遅く起きると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり昼寝をしても、不足分は補えません。遅くても9時には寝るようにしましょう。

◇ 朝は何時に起きていますか？

朝の光を浴びる事で体内時計がリセットされ体が目を覚まします。脳も体も活動を始めるので朝食もしっかりと食べる事ができ、午前中から活発に動けます。7時には起きるようにしましょう。

◇ 朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんを食べる事で体内リズムと生活リズムのスイッチがONになります。また朝ごはんは1日元気に過ごすためのエネルギー源になります。パンだけ・おにぎりだけ…と偏った食事にならないよう、栄養バランスも見直してみましょう。

落ちるまであっという間です 子どもの転落事故に注意

寒さでおうちの中で遊ぶことが多い季節です。子どもは階段や家具、ベランダ等、高い所に登るのが大好きで、大人が予期しない遊びをします。東京消防庁「緊急搬送データ」において、子どもの転落は各年代で多い事故の種類の一つだそうです。医療機関を通じて消費者庁に寄せられた事故情報では、高い所に限らず比較的低い所からの転落であっても、頭部の骨折や頭蓋内損傷の事故が発生していました。

転落事故は落ち始めて地面に着くまであっという間です。見守りは大切ですが、常に目を離さずにいることは難しく、仮に見ていてもすぐそばにいないければ拾い上げることは困難です。重大な事故を防ぐために事前の対策をとることが大切です。

<防止のポイント>

- ・子どもだけを家に残して外出しない。
- ・子どもが勝手に窓を開けたり、ベランダに出ないように、窓には子どもの手の届かない位置に補助錠を付ける。
- ・窓やベランダの手すり付近に足場になるようなものを置かない。
- ・ベビーベッドの柵は常に上げる。
- ・階段にベビーゲートを正しく取り付け、常に閉めてロックをかける。
- ・窓枠や出窓に座って遊んだり、窓や網戸に寄りかかったりさせない。



冬のけが・事故に気を付けましょう

☆低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になったスマートフォン等が原因になる事があります。長時間の使用には注意しましょう。

☆転倒

朝夕や雪の日等、道路が凍る事があります。登所・降所時は十分気を付けましょう。

☆交通事故

日が暮れるのが早いので車の運転手から見えにくくなります。降所時お子さんが一人で保育所から出たり、道路に飛び出さないよう、お子さんから目を離さないようにしましょう。



☆1月の保健集会は「トイレの使い方について」です。トイレトペーパーや使い方やおしりの拭き方について、きれいにトイレを使うこと等を学びます。

☆1月の歯みがきボランティアは24日(水)です。