



ほけんだより 9月号



令和6年9月2日
みずき保育園
担当 安部

暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすい時です。毎日の体調の変化に注意し、残暑を乗り切り元気に過ごしましょう。

いろいろな感染症が続いています。引き続き感染対策をお願いします。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう



救急の日 9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをした時、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けぬ時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

乳幼児健診、予防接種、忘れていませんか？ 予防接種を受けましたら、受けた日と種類をお聞かせください。