



ほけんだより 9月



まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は過ごしやすくなってきます。子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいますが、夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠をとり、毎日の体調の変化に気をつけていきましょう。

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。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、日ごろから繰り返し話し、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もの
(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)
- 踏み台になるもの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くくなります。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、薄手の衣類を重ねるなどして、上手な体温調節を行きましょう。

7・8月の感染症罹患状況

況

- RSウイルス 7名