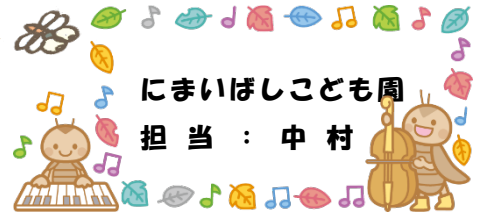


# ほけんだより 9月号

にまいぼしこども園

担当：中村



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。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。

## 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



## 生活リズムの見直し

お盆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。

- ・ 早起きをして余裕をもち、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とする
- ・ 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う



## 汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

