



ほけんだより 9月

くまの子倶楽部

三室保育園本館

看護師 倉田佳奈

夏休みが終わり、お休み中の楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだ残暑はありますが、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。

↑ 気温差にご注意 ↓



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子どもも多くなります。1日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気付かないうちに風邪を引いたり、体質によっては喘息を起こしたりすることもあります。汗や鼻水などの様子に気を付けるようにしましょう。

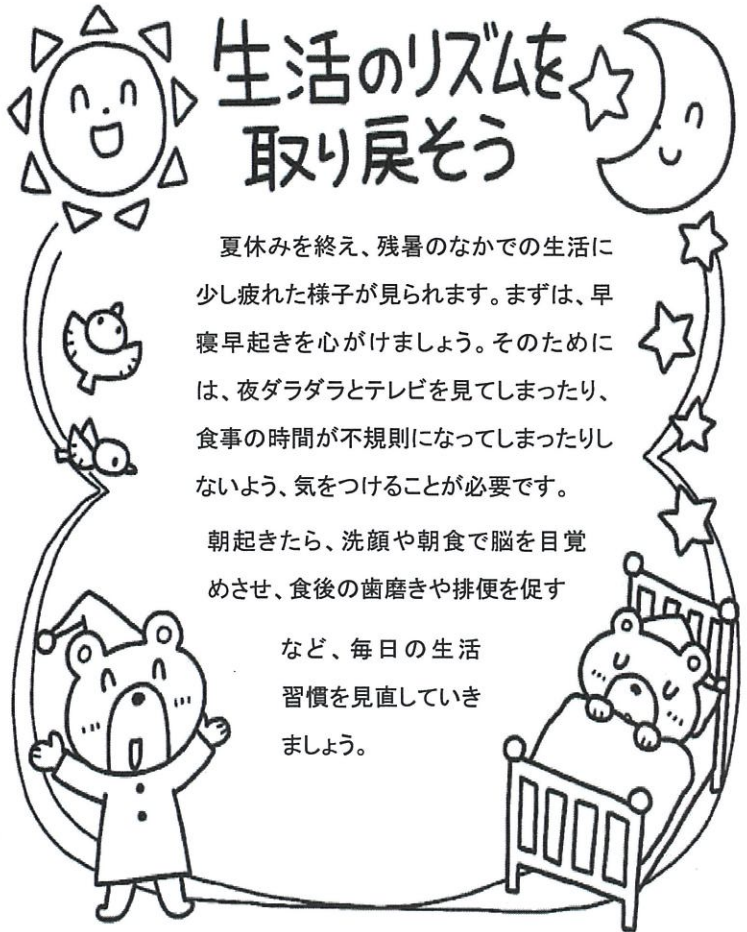


生活のリズムを取り戻そう

夏休みを終え、残暑のなかでの生活に少し疲れた様子が見られます。まずは、早寝早起きを心がけましょう。そのためには、夜ダラダラとテレビを見てしまったり、食事の時間が不規則になってしまったりしないよう、気をつける必要があります。

朝起きたら、洗顔や朝食で脳を目覚めさせ、食後の歯磨きや排便を促す

など、毎日の生活習慣を見直していきましょう。



防災週間

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。お家の中には事故や怪我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もの)
- ・踏み台になるものはベランダに置かない。
- ・遊び食べに注意する。(食べ物がのどに詰まることがある。)
- ・コンセントなどいたずらできないようにする。
- ・浴室には子ども一人で勝手に入れないように工夫する。

