



ほけんだより 9月号



令和元年 8月30日
鈴和福祉会
すずの丘保育園

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日も増えてきました。元気一杯の夏を過ごした子ども達。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。



9月1日は防災の日 / 9月9日は救急の日

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などの非常用品を備えておきましょう。水や食料品など期限切れのチェックも定期的に行いましょう。また、火事や地震が起こったらどのように行動したらよいのか、日頃からご家庭内で話をする機会があるとよいですね。

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



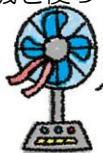
夏の疲れを吹き飛ばせ!



暑さで体力を消耗した体はしっかり休めないと体調を崩してしまいます。たっぷりの睡眠をとって元気に過ごしましょう。

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- お腹を冷やさない



- お風呂に入る



- 吸水性の高いパジャマを着る



かぜの時に風呂に入っても大丈夫?

微熱程度で食欲もあれば入っても大丈夫です。本人が元気ならばシャワーやお風呂でリフレッシュしてあげるとよいでしょう。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、短時間で切り上げましょう。

