９月ほけんだより

令和５年８月31日
鈴和福祉会
すずの丘保育園

日中は夏と変わらない暑い日が続いていますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。夏の疲れが出やすい時期なのでゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって厳しい残暑を元気に過ごしていきましょう。

9/1　防災の日　　9/9　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

夏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でしたか？
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。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ずとりましょう。時間がないときはシリアルなどでもいいですね）
- 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る
（1,2 歳は 11～14 時間/日、3～5 歳は 11～13 時間/日）
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまってとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

◎虫刺され予防◎
- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する

刺されてしまったら…
患部を洗って冷やす
薬を塗る
かきむしらないよう工夫する

看護師・堀江