



9月のほけんだよ!



2019.9.2発行
かすかべ社の保育園
看護師 塚本陽子

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱい夏を過ごし、楽しかった思い出がたくさんできた子供たち。これから夏の疲れが出やすくなる時期でもありますので、食事や睡眠をしっかりと、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



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



☆保護者の方へ☆

登園時、子どもの体調や様子で気になっていることを、看護師に声をかけ、話して下さる保護者様が増えています。登園時という、保護者様にとっては慌ただしい時間の中でも詳しく気になる事を相談して頂けることは、子どもたちを見守るうえでとても助かっています。様子をうかがった後は、看護的判断から、一日の観察点や注意事項を担当と話し合い、より注意しながら保育へと結び付けることができます。

保育園では、安全・安心を第一に一日の保育を進めています。お子様の様子で気になる事がありましたら、遠慮なく看護師までお声掛け下さい。

