

9月のほけんだより

8月も暑い日が続きましたね。そんな中でも近所や公園に散歩ができに際には山歩いたり、ボールや追いかけっこなどで元気に遊び姿が見られました。一方で後半にはハレハングーの発症がありました。引き続き、お子さんの体調の変化に気を配っていきましょう。気になる事はお知らせください。

生活リズムを見直そう

長期のお休みや、寝苦しい夜の影響などで生活リズムが乱れていませんか？生活リズムを整えるには

① まづは早起き

遅寝で早寝にするのは難しいもの。まづは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



② 光を浴びる

カーテンを開け、朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体も心も活動力が高まります。

夜も入浴し、歯をみがき、本を讀んで寝るなどパターンをため、毎日繰り返す事で体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

③ 朝食をとる

朝食をとる事で、胃腸が活動かせ、目覚めさせます。朝食を摂ると、体調を崩しやすくなり精神的に不安定になります。

★体の不調が未熟な乳児は低血糖になり、元気がでない、口唇が青、時にけいれんを起すことがあります。朝食を摂るのとはとても大切です。

とはいえ、おいしい朝食は変です。例えば

- ご飯に色々な食材（とろろ昆布やコーン、ハム、じゃけ等）を混ぜ「アップ」など
- 包み、1口サイズのものにミツリにしていたものを温める

- 食パンにマヨネーズを塗り、ハムやチーズなどをのせて焼く

完璧な朝食を目指す必要はありません。バナナやスナックパン、牛乳などでもいいので摂るようにしましょう。



靴のサイズは合っていますか？

暑中で過ごすことも多かった夏の間に足が大きくなっていることがあります。9月の涼しい日には散歩にでかけますが、サイズアップする場合には

- 通気性がよい。
- 足の甲にしっかりとフィットする
- つま先には5〜10mmのゆとりがある
- 柔らかくクッション性のある靴底
- かかとがしっかりしたものを選びましょう。



9月9日は秋分の日

～子どもに多い事故から命を守りましょう！～

子どもの全死亡数の約半は不慮の事故（思いがけない事故）で、気管内の異物による窒息も多いです。

○ 丸い形のもの、ミニトマト、ブドウ、キャンディなど

○ トイレトペーパーの芯に入る大きさの玩具（おままごとのお菓子のいりごがフタでイタも）

○ ツツミ等は途中にひっかかったものが水分により徐々にひくくみ、気道をふさぐ事もあります。

★ 食事中に口に食べ物が入ったまま転倒し、動き回ったり、大笑いする事も危険です。

★ 静かに遊んでいる時、口に何が入れている事もあり急に言いかげられ、びっくりして飲み込み事もあります。

9月1日は防災の日

今年も地震や豪雨などによる災害が起きています。園では毎日避難訓練を実施しています。

〔地震の時のこども基本行動〕「い、か、あ、し」

「い」：移動する → 机の近くなど危険な場所から移動

「か」：体を支える → 体を支える姿勢を取り、お盆やぬいぐるみなどがあれば、それで頭を支える

「あ」：足元を見る → 揺れが収まったら、動く前に足元を確認してからケガを防ぐ

「し」：知らせる → ケガで動けないなど困ったことが起きたら、大きな声で知らせる

頭を支える

「ダンゴムシのポーズ」

ダンゴムシのポーズ



また、家・建物など危険な場所がないか、非常時に持ち出すものは準備されているかなど、見直しましょう。

〔例〕LEDライト □ポケットラジオ □乾電池 □笛 □飲料水（2、3本） □非常食 □乾電池式充電器 □アルミ保温シート □携帯レインコート □簡易トイレ □ロープ □帽子 □給水バック □ウェットティッシュ □マスク □消毒スプレー □簡易スリッパ □タオル □着替え □黒ポリ袋（大） □メモ帳、ペン（家族等の連絡先を記入） □現金 □身分証明証 □常備薬 など（しめず）