



# ほけんだより



中妻子供の家保育園  
2021/9/1発行

夏の暑さも和らぎ、涼しい風を感じる季節になりました。そろそろ、夏の疲れも出る頃ですので、子どもたちの健康管理にも気を付けていきましょう。

## 9月9日は救急の日 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ 三角巾 包帯 絆創膏 とげ抜き
- ピンセット 体温計 綿棒 はさみ 体温計
- 消毒薬、外用薬品など
- ・いざという時、すぐ取り出せるよう、必要な物を準備しておくで安心です。



事故を防ぐために、確認を



- ・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、包丁等の刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない。
- ・コンセント等はいたずらできないようにする。
- ・遊び食べに注意する。・浴室には、一人で勝手に入れない。

## 病気に負けない元気な体でいるために

### ・朝ごはんを食べてみましょう



日中元気に遊ぶためにもエネルギーが必要です。  
小さい時から食べる習慣を身に付けることが大切です。  
食事をする事で腎臓も動き排便を促します。

### ・睡眠をしっかりとりましょう



睡眠中は脳を休め、大きくなるための成長ホルモンが出ています。  
乳幼児期は、10時間くらいの睡眠が必要といわれています。  
まずは、朝早く起こすことから始めましょう。  
朝早く起きると早く眠くなります。

### ・日中はたくさん体を動かしましょう。




動くことで適度に体が疲れ、夜ぐっすり眠ることにつながります。  
園庭に出る時、熱中症防止のため暑さ指数をみて判断しています。  
猛暑の日は室内で体を動かしたり製作などをして過ごしています。

### ・手洗いしましょう。

戸外活動後や、給食、おやつの前、トイレの後等、  
園生活の中で習慣として行っています。



 **お願い：**新型コロナウイルスから可愛い子どもたち、家族が安全に過ごせるよう感染症予防対策にご協力をお願いします。