

# 9月のほけんだより

鈴和福祉会  
うずも保育園  
令和2年8月31日発行

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、懐中電灯などを用意・点検しておきましょう。いざという時に慌てないために普段からのイメージやシミュレーションはとても大切です。この機会に、火事や地震が起こった時にどのように行動したらよいのか家庭内で話し合いをしてみたいかがでしょうか。

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。

- ・早寝・早起きを心掛け、しっかり睡眠をとる
- ・朝食は必ず食べる
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・モニターの光は脳を興奮させるので、寝る30分前にはテレビ、スマホ等を消す
- ・朝はカーテンを開けて体内時計をリセットする

## 園での服装について

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装でお願いしております。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りの付いていない物、フードの付いていない洋服にしてください(ひもや飾りは遊具にひっかかるなど、思わぬ事故の原因となります)。ご協力をお願いいたします。

