# ９月のほけんだより

令和５年８月31日発行
うずも保育園
看護師　木之内美穂

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。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つけましょう。

## ９月１日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

## 生活リズムの見直し

夏休み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（朝食は必ず食べましょう）
・シャワーだけじゃなく、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
・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

※乳幼児の窒息に注意しましょう！特に０～３歳は注意が必要です。

## ０～３歳に多い窒息！対策、していますか？

窒息で亡くなった人を年齢別に見ると、０～３歳の子どもが85%を占めています。特に食事中、睡眠中、遊んでいるときの窒息が多いです。注意する点を知っておきましょう。

### 食事中

**小さく切って食べさせているか**
かむ力、飲み込む力に合わせた大きさに調整します。

**よくかむよう声をかけているか**
かむことで飲み込みやすくなります。

**正しい姿勢で食べさせているか**
寝転ぶなどの姿勢は、のどにつまらせる危険があります。

**年上のきょうだいに小さな子どもの世話をさせていないか**
きょうだいがあげたもので窒息することがあります。

### 睡眠中

**寝具がやわらかすぎないか**
顔がマットに沈み、呼吸ができなくなります。

**ベッドの周辺にすきまがないか**
顔がはさまる危険があります。

**スペースは十分あるか**
ふとんやクッション、人形などが顔にかぶさって窒息することもあります。かけぶとんは軽いものを使い、寝具以外のものは周りに置かないようにしましょう。

### 遊ぶとき

**このくらいの大きさなら、大丈夫と思っていないか**
子どもは直径６～20㎜のものでも窒息する危険があります。ビー玉・おはじき・ビーズ・ブロックなどの小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。