



ほけんだより 9月号



令和 4年 9月1日
南水元いろは保育園
看護師 丹羽

夏休みが終わり、お休み中の楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだまだ残暑が続きますが、夏の疲れが出やすくなる時期なので体調を崩さないよう生活リズムを整えていきましょう。



☆ 9月は防災週間☆

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、すぐに持ち出せるように用意しておきましょう。

また、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、お子さんとも日頃から繰り返し話をする機会を作り、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沢山あります。事故を防ぐために、いまいちど確認してみましょう。

- ・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

夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が遅かったり、不規則な生活になっていませんか？かぜに負けない強い体を作るために生活リズムを見直しましょう。

- ・朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませて登園(余裕を持って早起きしましょう)
- ・シャワーで済ませずに、お風呂に入る
- ・早寝を心がけ、睡眠をしっかり取る
- ・顔色や食欲など、普段からこまめに体調の様子をチェックする



緊急時のご連絡先(電話番号)は合っていますか？

変更部分があれば、園の方までお知らせください。
(連絡先の順番の変更の場合も)



9月の予定

14日(水) 0歳児健診

27日(火) 身体測定

※10月12日は全園児健診です。

