



9がつのほけんだよ



令和5年 9月
封戸保育園
担当 木村

9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しい季節が続きます。この時期は夏の疲れや気温の変化などにより体調を崩しやすくなります。免疫力を高めるためにも、まずはご家庭で早寝早起きを心がけていただき、ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。

また、9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。災害時の対策やいざという時の救急処置について、日頃から備えておけるといいですね。



9月9日は救急の日

～子どもの事故を防ぐために～



日々成長していく子どもたち。楽しみだけど、目が離せなくて心配です。子どもの思わぬ行動は、大きな事故につながってしまうことも・・・

子どもの死亡事故の第1位は「不慮の事故」となっています。事故を経験した保護者の80%以上が「少しの気配りで、この事故を防ぐことができた」と回答しています。

傷は洗いましょう

傷ができた時はすぐに水道水で洗いましょう。水道がない場所では、ペットボトルなどの飲用水でも大丈夫です。その後も出血が止まらない場合は、きれいなガーゼやハンカチを当て

圧迫止血をしましょう。

止血できない時は受診しましょう。



～靴は足に合っていますか？～

子どもの足はあっという間に大きくなります。毎日の登園やお迎えの時に「サイズがあっているか？」「靴の中がいびつになっていないか？」「マジックテープが取れやすくなっていないか？」などチェックしましょう。0・1歳児クラスでは保育園においてある靴を週末に持って帰り、上記の項目をチェックしましょう。また、足の裏は大人が思う以上に汗をかいています。毎週必ず洗うように心がけましょう。足に合った靴で秋の活動を楽しみましょう。

調整ベルトで

しっかりとまる

つま先のゆとりは約5mm



靴に足を入れたらかか

とをトントン♪してか

らベルトをしめる

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

風邪をひいていても、高い熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れをとるためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。短い時間で汗を流すようにしましょう。体力の消耗を防ぐためお湯の温度は上げすぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。子どもが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

秋の交通安全運動が始まります

楽しいことがいっぱいある秋。お出かけの機会も増えると思いますが車には十分気を付けたいですね。悲惨な交通事故をなくすためにも一人一人が交通安全について考えてみましょう。

8月の園のようす

今年も暑い夏でした。8月は未満児クラスを中心に胃腸炎が猛威を振るい、下痢だけでなくオムツかぶれに悩まされたお子さんが多く見られました。下痢だけの時はつつい油断しがちですが、一度炎症を起こして傷ついた腸の粘膜は、食べ物の刺激で簡単に傷つき、下痢を繰り返すことがよくあります。暑さや疲れで弱った胃腸に優しく、負担がかからないような食事を心がけたいですね。そして暑い時期だからこそ、睡眠を十分にとり、規則正しい生活で体力回復に努めましょう。