

# ほけんだより 9月号

朝夕めっきり涼しくなりました。日中は、まだまだ日差しが暑い日があるので、熱中症も油断できません。また、夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自立神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子供も健康に過ごせるようにしましょう。

## 防災週間（8月30日～9月5日）

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、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも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、日頃から繰り返し話し、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もある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れれば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、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。



## 生活リズムの見直し



8月月上旬は暑かったのですが、その後気温差があるため、体調を崩す子どもたちでした。咳や鼻水、発熱などのお休みがありました。感染症の報告はありませんでした。

- ・早起きを余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませましょう。（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう。
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう。
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう。