

9月 保健だより

2025年9月号
ひむろこだま保育園

残暑は厳しいものの、幾分過ごしやすい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、残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょう。



今月の目標

- ・早寝早起きをしましょう。
- ・朝ごはんを必ず食べましょう。



生活リズムの見直し



休み等で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？

健康な体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをして余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食を必ず食べましょう）
- ・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する
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う



お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



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、お子さん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すらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物に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

