

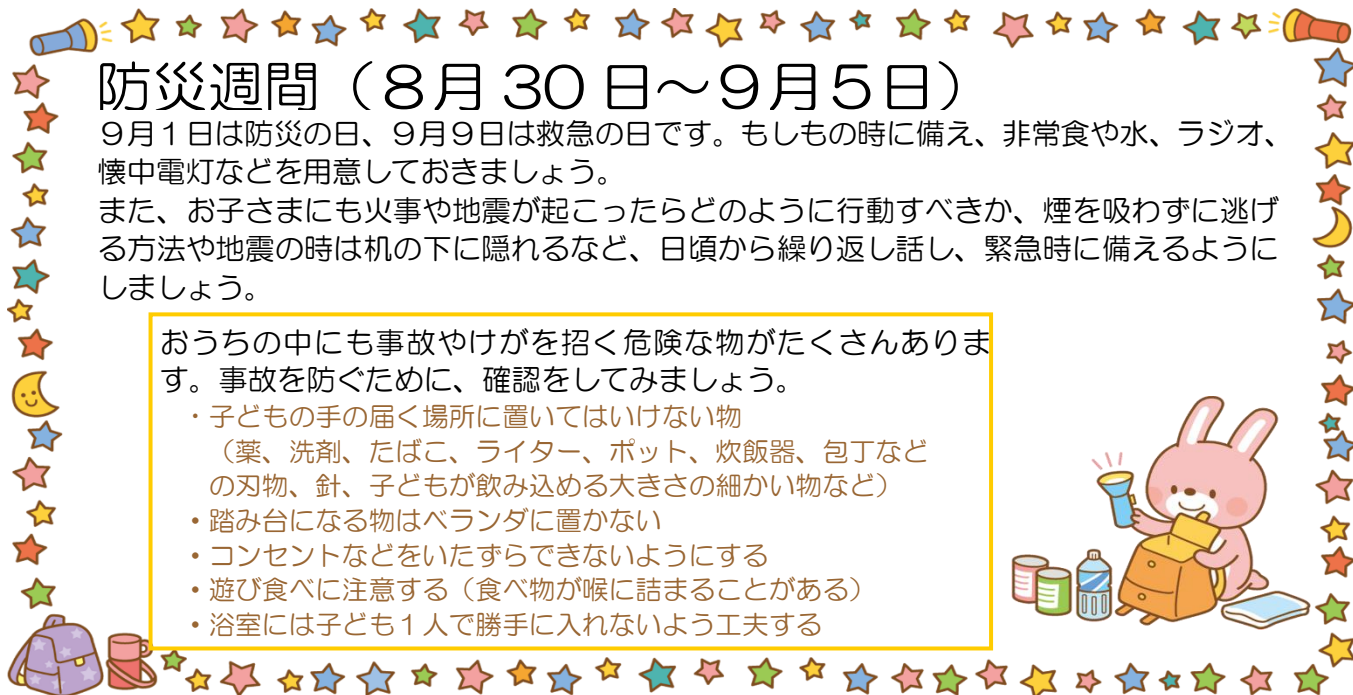


社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

9月 ほけんだより

R5.8.29 看護師 吉武 智美

残暑とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。暑い夏を元気いっぱい過ごした子どもたち。徐々に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ったり、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付け、元気に過ごしていきましょう。



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



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。



まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。朝食には夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。

<8月の感染症状況>

にじ・・・ヘルパンギーナ 1名

そよかぜ・・・ヘルパンギーナ 1名

新型コロナウイルス 1名

アップル・・・流行性角結膜炎(はやり目) 1名

チェリー・・・ヘルパンギーナ 1名

オレンジ・・・新型コロナウイルス 1名