



# 9月のほけんだよ



2021年9月発行  
みのり第2保育園

暑かった夏が終わり、秋の風を感じるようになりました。季節の変わり目を迎え、夏の疲れや気温の急激な変化により体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけ、睡眠・栄養・休息をしっかりとり、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 防災の日

9月1日は「防災の日」です。園では地震や火災の避難訓練を定期的に行って、避難経路や避難の仕方を全員で確認しています。お家でも、地震や台風などの災害に備えて、非常持ち出し袋や避難場所などを確認するなど緊急時に備えるようにしましょう。



## ～生活リズムの見直し～

夏の間眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になっていませんか？  
風邪をひかない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯・歯磨き・トイレは済ませる(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る。
- 早寝を心がけ、睡眠をとる。
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。



## <足に合った靴で元気にあそぼう！>

すぐに成長するからと、つい大きめの靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つことになったり、転びやすくなったりもします。けがをしない為にも、大切な足を守ってくれる靴を選んであげましょう。

## 「熱中症？」

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。

☆涼しい場所に寝かせる

☆水分をとる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首・脇の下・足の付け根に冷却シートなどをあてて体を冷やします。



多量の水は嘔吐を避け、子ども用のイオン飲料など様子を見ながらひと口ずつ与えましょう。

注意！

高熱、顔色が悪く呼び掛けに答えられない、けいれんをおこしてる、意識がないときは救急車を呼びます。