



ほけんだより

ステラ保育園 看護師 砂川礼子

真夏の連続にぐったり気味かとおもいきや、子どもたちはとても元気いっぱい。
新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり、いつもとは違う夏になりましたが、子どもたちの笑顔にこちらも元気をもらいます。9月に入ってもまだ、暑さが厳しいですが、夏の疲れがでないように、健康管理に気を配っていきましょう。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。災害時に備えて家の災害用品や避難場所、備蓄品の見直しをしておくことも大切です。この機会にチェックしておきましょう。

- ・水、食料品は最低3日分あると良いといわれています。
- ・救急用品（絆創膏、包帯 常備薬など）
- ・感染症対策として、マスク 手指消毒アルコール、石鹸 ハンドソープ、ウェットティッシュ 体温計など。



9月9日は救急の日

子どもは何にでも興味をもちます。そして身近にあるものが危険なものになります。子どもたちの身を守るためにも、お家にどのような危険があるか考えてみましょう。

・窒息、誤飲

トイレットペーパーの芯を通る大きさ（1～4cmの小さいものは危険です。）

破れたビニールやシールの欠片で窒息を起こした事故もあります。

薬や洗剤、たばこ、電池など手の届く所に置かない。



- ・転落 ベランダや窓の側に踏み台をおかない



たっぷり眠って夏の疲れを吹っ飛ばせ！！

暑さで体力を消耗した身体はしっかり休めないと、体調を崩してしまいます。たっぷり睡眠をとって、元気にすごしましょう。

家庭での快眠のためのヒント

- ・早寝、早起きで生活リズムを整える
- ・お風呂に入ってさっぱりする。
- ・汗を吸いやすいパジャマを着る
- ・クーラーや扇風機を使って、部屋を寝やすい環境にする。
- ・お腹を冷やさない

