



# ほけんだより 9月号



みちのこ保育園 令和3年9月1日発行

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやす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、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 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



## 早寝・早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



## かぜの後の登園について

症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

