



今年の夏も、連日の猛暑でしたね！ここ数日は、落ち着いていますが・・・子どもたちは、暑さに負けず、お湯あそび、プールあそびをいっぱい、できました。これからは、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。生活リズムを整えて残暑をのりきりしましょう。

9月は、戸外での遊びが充実する時期です。幼児クラスでは、風の子ひろばの練習なども重なり体力的にも疲れまますので、健康管理には充分ご配慮下さい。

**保健行事** 0才児健診 9月8日(火) 29日(火) 午後2時30分～嘱託医の吉崎先生による内科的健診です。地域の方もぜひお子さんと一緒にお越し下さい。身長・体重測定もしています。

☆ **生活リズムを整えましょう。**

旅行や外出は、子どもにとってとても疲れます。精神的、肉体的にも回復するまで3日間かかると言われています。

☆ **食事に気をつけましょう。**

たんぱく質やビタミン不足は夏バテになり、子どもの場合は発熱、下痢などがみられます。  
※特に朝食をバランス良く摂ることが大事です。

☆ **体を清潔にしましょう。**

あせもや虫さされあとは、細菌に弱く皮膚疾患にかかりやすく、特に「とびひ」の発生が多いので注意しましょう。

※ 夏は、汗で体が汚れやすいので、薬用石けんを使用すると良いようです。



● **9月1日は防災の日です**

- ・もしものとき(地震、台風など)に備え、非常用品を揃えておきましょう。
- ・非常用品の、水・保存食・ナイフ・タオル・救急用品・携帯ラジオ・懐中電灯・ライターなどが揃っているか点検しましょう。



● **9月9日は救急の日です** 救急用品の点検をしましょう

- ・救急用品の、ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・綿棒・ハサミ・体温計・毛抜きピンセット・外傷用薬品などが揃っているか点検しましょう。
- ・救急箱は、幼児の手の届かないところで、すぐに取り出せる場所に置きましょう。



● **子どもの誤飲について**

こんなものは大丈夫と思っているものの中にも危険なものは沢山あります。一度、子どもの目の高さになって部屋の中を見直してみましょう。子どもの誤飲で一番多いのがタバコです。タバコや吸殻を食べたり、灰皿の水などタバコを浸した水を飲むこともあります。その他、ピーナッツ、コイン、ボタン電池、コンニャクゼリーも大変危険です。口に入れて危険と思われるものは片付けておくことが予防につながります。

※直径32mmの輪をくぐるものは窒息の危険あり!

● **予防接種を計画的に受けましょう**

集団生活では、感染症にかかる機会が多くなります。予防接種は感染症に対する抵抗力をつけ、病気から守ってくれます。体調の良いときに、計画的に受けるようにしましょう!