



ほけんだより 9月号



きたひだまり保育園
 令和2年8月28日
 園長 山本 菜穂子
 看護師 奥村 利恵

まだまだ残暑は続きますが、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。
 また保育園でも月に1回、火事や地震が起こったことを想定し、訓練を行っています。子どもたちにはどのように行動すべきか、地震の時は机の下に隠れるなど、お話しています。緊急時に備えて、家族で話しあってみましょう。

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。

- 子供の手の届く場所に置いてはいけないもの
 (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すらできないようにする
- 遊び食べに注意する(食べ物か喉に詰まることある)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



9月9日は
救急の日

小児救急電話相談 # 8000

受付時間 平日 17時~22時
 土日祝日 9時~17時

小児科医師・看護師からお子さまの症状に応じた、適切な処置の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。



生活リズムの見直し

夏のお休みの間に、眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？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、歯みがき、トイレを済ませる(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
- ◆早寝早起きを心がけ睡眠をしっかりとる



<8月の感染症報告>

特にありません。

引き続き感染予防対策にご協力お願いいたします。

★9月の保健行事★

8日 身体測定 0歳児
 9日 身体測定 1歳児
 10日 身体測定 2歳児
 25日 0歳児健診