

令和7年8月25日
社会福祉法人 国立保育会
練馬区立南大泉保育園
看護師 瀧本美紀

まだまだ残暑が続きますね。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、たっぷりの栄養と睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けて残暑を乗り切り元気に過ごしていきましょう。

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。

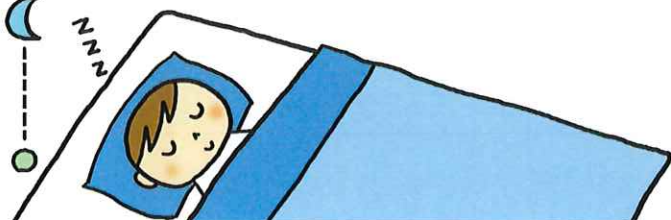
おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ★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 ★

「人生のおよそ3分の1を睡眠に費やす」とも言われる大切な睡眠ですが、日本人の睡眠時間は国際比較すると大人も乳幼児も世界でもワースト1位とされています。厚生労働省の指針によると、1-2歳児は11-14時間、3-5歳児は10-13時間、小学生は9-12時間が子どもの理想的な睡眠時間です。忙しい毎日でなかなか理想の睡眠時間の確保は難しいかもしれませんが、いつもより10分早く寝るチャレンジ始めてみませんか？



9月の健康関係予定

- | | |
|--------|--------------------|
| 10日(水) | 0・3歳児身体計測
0歳児健診 |
| 11日(木) | 1・4歳児身体計測 |
| 12日(金) | 2・5歳児身体計測 |
| 19日(金) | 3歳児ほけん指導 |
| 22日(月) | 4・5歳児ほけん指導 |

