

ほけんだより

H30-9月号 no215



— 9月9日は救急の日です —

先月は台風が立て続けに発生して、あまりすっきりしないお天気が続きましたね。暑さも今までにない暑さで、身体の方がついていけない、というような状況でした。これから季節は秋にむかい、涼しくなっていくと思われませんが、気候の変化も大きくなってきます。体調をくずしやすいので、睡眠をしっかりとり、三食きちんと食べて生活のリズムを取り戻しましょう。



がつ にち きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

どこの家庭にも救急箱があると思いますが、中の物を時々点検していますか？

- 使用期限の過ぎたものは処分する。
- 薬品名のわからないもの、使い方がはっきりしないものは処分する。
- 残り少ないものは補充しておく。



そして**保管場所**は、小さなお子さんの手が届くところ、直射日光のあたるところは避けてください。といっても奥の方へしまいこんでは意味がありませんので、目に付く、取り出しやすいところを工夫してください。また、救急箱にかかりつけ医や救急情報センターの電話番号などを紙に書いて貼っておくとよいと思います。

うんどう ちゅうい 運動あそびが増えます～けがに注意～

来月には運動会がありますね。運動に「けが」はつきものですが、ちょっとした注意で防ぐことができます。次のことに配慮してあげてください。



- ① 靴は足のサイズに合ったものをはかせる。サンダルはつま先をけがしやすいので避ける。
- ② 手や足の爪を切っておく。曜日を決めて、見てあげてください。爪が長いと危険です。(ひとも自分も)
- ③ 髪は目にかからないよう、短くするか、しばっておく。
- ④ 早寝早起きをこころがける。朝、起きるのが遅く、体が十分に目覚めないうちに活動にはいるとケガをしやすい。



よひ 夜更かしはしていませんか？

朝から大あくびをしたり、ゴロゴロしたり、ボーっと友達の遊ぶようすを見ている子がいます。登園後のお仕度もなかなか進みません。体がまだしっかりと目覚めてないので動けないのでしょう。みんなと活動のテンポがずれてしまい、いつもあとから仲間にはいる、というかたちになってしまいがちです。



共働きの生活は知らず知らずのうちに夜型の生活となり、親子ともども睡眠不足で疲労が解消されにくくなっているようです。こどもの発達や発育には規則正しい十分な睡眠が必要です。早寝早起きをこころがけ、毎日が元気に過ごせるよう、配慮をお願いいたします。