



ほけんだより 9月号



令和元年9月2日

さつき認定こども園

看護師 平田佳子

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子供たち。そろそろ夏の疲れが出るころです。生活リズムを整えて、今一度、子供たちの健康生活を見直してみましよう。



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。食料の備蓄として缶詰、菓子など普段から食べ慣れているものを3日分ほど用意しましょう。更に食物アレルギーがある場合の対応食も。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

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



幼児期の食育のねらい

- ① お腹がすくリズムの持てるこども
- ② 食べたいもの、好きな物が増えるこども
- ③ 一緒に食べたい人がいるこども
- ④ 食事づくり、準備にかかわるこども
- ⑤ 食べものを話題にするこども



生活リズムの見直し



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？
かぜを引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
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

