

9月のほけんだより

とても暑い夏を過ごしている子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？

元気に活動に向かえるよう、朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう。

園ではこれから、運動会への取り組みも始まります。熱中症予防にも注意し、水分摂取もしっかりしていきます。お茶は氷などで冷やし過ぎないようにしてください。

非常用品は備えていますか？

9月1日



防災の日です

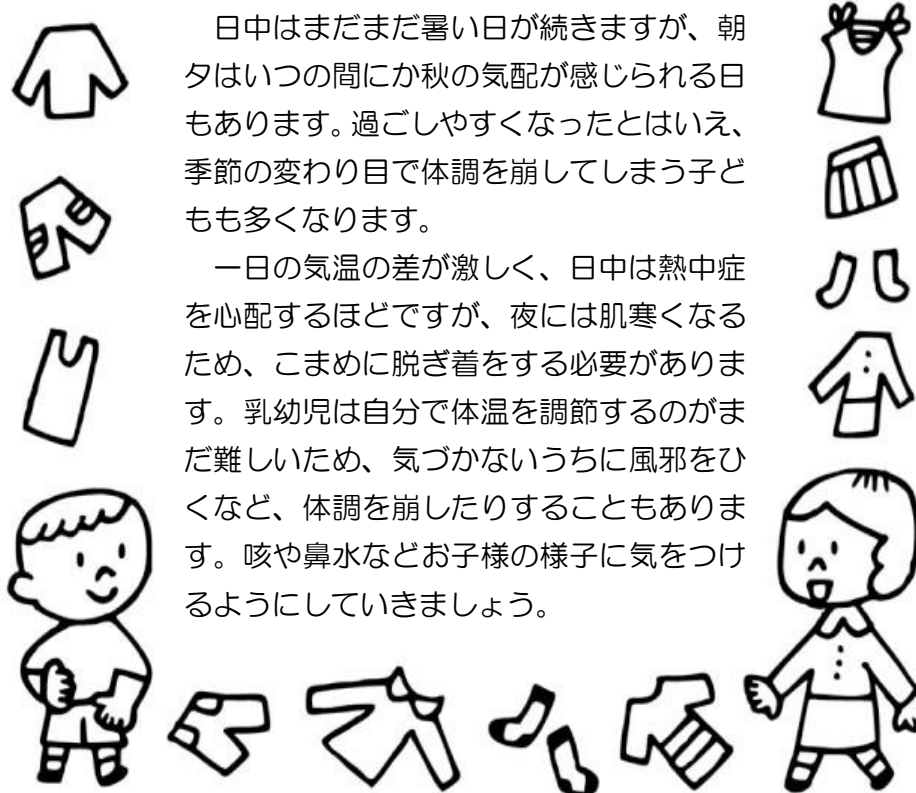
大正12年9月1日に関東大震災が発生したことで制定されました。災害が起きた時、何よりも大事なものは自分の身を守ることです。保育園でも毎月消火災害避難訓練を行っています。火事や地震・水害が起きたらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時はどうするかなど、おうちでも聞いてみてください。

もしものとき、すぐに取り出せるように決まった場所に非常用品は用意しておきましょう。定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。ご家庭でもハザードマップや避難場所の確認・準備を家族みんなでする機会が持てるといいですね。



POINT 応急処置に必要な医療用品も用意しておきましょう

↑ 気温差にご注意 ↓



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられる日もあります。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子どもも多くなります。

一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちに風邪をひくなど、体調を崩したりすることもあります。咳や鼻水などお子様の様子に気をつけるようにしていきましょう。

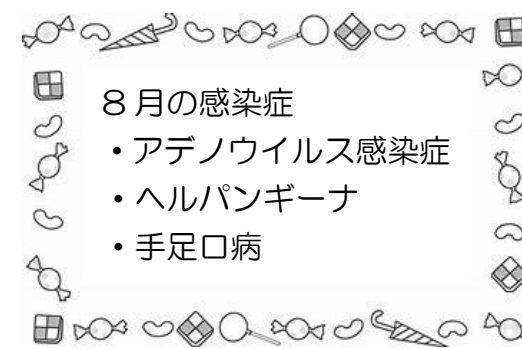
肥満のおはなし

肥満症になるどのようなことが起こる？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病になるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざや腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないためにはどうする？

- ・ゆっくりよくかんで食べる
- ・朝ご飯は必ず食べる
- ・好き嫌いをなくす
- ・おやつを食べすぎない
- ・運動をする
- ・生活リズムを崩さない



令和4年8月25日発行
社会福祉法人作陽保育園

体温は正しく測りましょう

脇の下で測る体温計の場合、体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出たりしていると正しく測れません。正しい測り方を確認しましょう。



- ① 脇の下のくぼみの真ん中に、体温計の先端を下からあてる。
- ② 体温計が体に対して約30度の角度になるようにして脇をしめ、動かない。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

- ① 飲み方は？
 - A 1回にたくさん飲む
 - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら？
 - A 炭酸飲料やジュース
 - B 水や麦茶
- ③ いつ飲む？
 - A のどが渴いたら飲む
 - B のどが渴く前から飲んでおく



© 2022 社会福祉法人作陽保育園