



# 9月のほけんだより

令和6年8月28日配信 滝尾保育園

暑い夏をエネルギーに過ごした子ども達。そろそろ夏の疲れが出るころです。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しましょう。1日の気温差が大きくなるこの時期は、毎日の体調の変化にご注意ください。



## 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、お子さまにも火事の時は、煙を吸わずに逃げることや地震の時は机の下に隠れることなど、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。

### + 子どもの事故やケガを防ぐために +

- 服：フードのついたもの、紐のついたものは、遊具などに引っ掛かりやすく危険なのでフードや紐のない服を選びましょう。
- 靴：小さい子どもは自分で「きつい」「大きい」と言えない場合があります。3~4ヵ月を目安にサイズを測りなおしましょう。
- 爪：自分やお友だちを引っ掻いてしまわないように、短く角を丸く切るようにしましょう。



## マイコプラズマ肺炎が流行しています!!!

**感染経路**：飛沫感染、接触感染

**潜伏期間**：2~3週間と比較的長い

**症状**：発熱、倦怠感、頭痛、咳など。咳は解熱後も3~4週間続くこともあり、一部の人は重症化し肺炎となります。

**予防**：手洗い、咳エチケットの徹底

風邪と勘違いしやすいため、風邪症状がある場合は早めに病院受診をお願いします。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを見直しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳やバナナでも。

