

9月のほけんだより

みなみひの保育園

令和元年9月1日

夏休みが終わり、子どもたちの笑い声に戻ってきました。9月28日(土)には楽しい運動会があります。当日、元気に参加するためにも日頃から体調をしっかり整えるようにしましょう。

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。救急箱の点検もしてみてください。

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。園でも月に一度、避難訓練を実施しています。合言葉の「お・か・し・も・ち」についても尋ねてみてください。

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に工夫する



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質

エダマメや
トウモロコシなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

抵抗力もつける ビタミンA

ノリやカボチャ、
ニンジンなど

水分補給は、麦茶、水

甘みのないもの
がお勧め

生活リズムの見直し



夏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。

- ・早起きを余裕を持って、朝ごはん、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湯船につかる。
- ・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。

◎ おねがい ◎

乳幼児突然死症候群(SIDS)防止の取り組みとして園でもうつぶせ寝対策をしております。ご家庭でもあおむけ寝の習慣がつくようにご協力をお願いいたします。

おしらせ

3,4,5歳児を対象に尿検査があります。詳しくは9/2(月)のレターケースをご覧ください。