



令和5年9月吉日
みなみひの保育園



まだまだ残暑が続きます。夏の疲れが出やすくなる時期ですので、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷりと睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けていきましょう。ご家庭でお子さんの体調に気になる変化があれば、登園時にお知らせください。

防災週間（8月30日～9月5日）に確認してみませんか？

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。

9月9日は救急の日です。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、子どもが飲みこ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

救急の日



☆ちよこっと情報☆

かぜのときにお風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜのときのお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れれば十分です。



生活リズムを整えましょう

9月になり、夏の疲れや季節の変化に体調を崩さないよう、生活リズムを見直してみましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ごはん、歯みがき、トイレを済ませる。
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- 早寝を心掛け睡眠をしっかりとする。
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。