



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、たっぷり睡眠をとり体調を崩さないように気を付けましょう。



救急の日

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。

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もある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。エアコンや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。

設定温度は、27～28℃が適温とされています。

又、乳児のお昼寝タイムは時々手足を触り冷え過ぎていないかチェックしましょう。



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。

お知らせ

10月下旬に茨城県メディカルセンターの検診バスにて視力検査があります
日程は次のほけんだよりでお知らせします

★対象年齢 3・4・5歳児です。

