

ほけんだよい



令和5年9月
こでまり保育園
～第6号～

残暑は厳しいものの、朝夕の心地良い風に秋の気配を感じるようになりました。日中はまだ汗ばむことも多く、これから寒暖の差も出てきますので、こまめに着替えたり、衣服の調節をして快適に過ごせるようにしていきたいですね。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなる時期です。毎日忙しくなかなか難しいとは思いますがゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとってけるといいですね。

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。もしもの時の為に備えておきましょう。子ども達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、保育園では毎月の避難訓練で経験していますが、ご家庭でも日頃から話し緊急時に備えるようにしましょう。

防災グッズリスト

《乳児》 ・おむつ ・おしりふき ・ビニール袋 ・離乳食、おやつ ・保存水 ・着替え ・おもちゃ
・母子手帳、保険証などのコピー ・液体ミルク ・哺乳瓶(可能であれば使い捨て)など
(乳児は月齢によっておむつや洋服のサイズアップ、離乳食の変化があったタイミングで防災リュックの中身を入れ替えましょう)

《幼児》 ・おむつ ・簡易トイレ ・おしりふき(ウエットシート) ・子どもが好きな食べ物、おやつ
・保存水 ・着替え ・マスク ・おもちゃ(お絵描きグッズ、シール、カードゲーム)
・母子手帳、保険証などのコピーなど

子どもは感受性が高いので環境の変化でストレスを感じやすくなります。それに伴い、おもらしをすることもあります。少しでもストレスを感じないように、なるべく普段と同じ生活が出来るように好きなお菓子屋やお気に入りのおもちゃなどを防災リュックに入れておくといいですね。

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。事故を防ぐ為に、改めて確認をしてみましょう。

- ① 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)
- ② 踏み台になる物は窓の近くやベランダに置かない。
- ③ コンセントはいたずらできないようにする。
- ④ 歩きながらなどの遊び食べに注意する(喉に詰まったりすることがあるため)
- ⑤ 湯船に水を溜めたままにしない。浴室には子ども1人で入れないように工夫する。
- ⑥ 電池で動くおもちゃの電池カバーは外れないようにする。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

