

ほけんだより



令和6年9月
こでまり保育園
～第6号～

まだまだ残暑が厳しく日中は汗ばむことも多いですが、少しずつ朝晩は涼しくなってきました。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、衣服の調節をし快適に過ごせるようにしていきたいですね。また、季節の変わり目は身体が疲れやすく、体調管理が難しくなります。早寝早起きをすることで、自律神経のバランスを整え免疫力を高めることができますので、生活リズムをしっかりと整えて健康な身体作りをしていきましょう。

9月1日は防災の日です

備えていてもいつ起こるか分からないのが怖い自然災害。もしもの時にはすぐに取り出せるように決まった場所に非常用品を用意しておきましょう。水や食料品などの期限・必要な物などの見直しをしたり、家族で災害や避難方法など話し合い、自然災害に備えることの大切さを考える機会をつくれるといいですね。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。子ども達は、「おはしも」を合言葉に避難訓練をしています。

お…おさない は…はしらない
し…しゃべらない も…もどらない



秋の交通安全運動です

9月21日～30日は「秋の全国交通安全運動」です。交通ルールを知り、きちんと守ることが大切です。また、6歳未満の子どもが車に乗る際には、チャイルドシートを使用しなければなりません。しかし、子どもは自由に動けなくなることが嫌などの理由で座ることを泣いて嫌がることもあると思います。そんな時は子どもの好きな歌を流してみたり、車の中でしか遊べないお気に入りのおもちゃを準備しておくのも良いかもしれません。子ども達の命を守る為にもきちんとチャイルドシートを使用するようにしましょう

とびひが増える季節です

傷がじゅくじゅくしている・傷がなかなか治らないというのがとびひの始まりのサインです。早めに皮膚科を受診しましょう。

