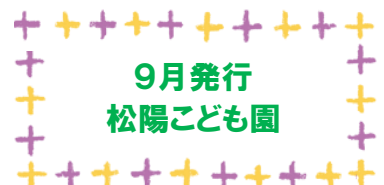




保健だより



9月発行
松陽こども園

まだまだ残暑厳しいですが、朝夕はいくぶん涼しさを感じられるようになってきました。元気いっぱい夏をすごした子どもたち。9月は夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとる、バランスの良い食事をしっかりとるなどして、家族で生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

家庭での事故に注意しましょう



9月9日は救急の日

子どもの事故は家庭で起こることが多く、特に自宅で過ごす時間の長い乳幼児は、注意が必要です。家庭で子どもが安全に過ごすには、危険を教えるだけでなく、ケガや事故につながる、**子どもの特性**や**家庭の状況**があることを知り、事故が起こりやすい場所に適切な対策を行うことも大切です。

(子どもの特性)

- ・子ども（特に乳幼児）は体に対して頭が大きい体型で、バランスが取りにくい→転倒・転落しやすい
- ・さまざまなものに興味を持つ→登る、飛び降りる、触るといった行動が事故やけがにつながる
- ・何かに集中すると周囲が見えなくなる→危険に気づかない、普段危険だと理解していることを忘れてしまう
- ・判断力が低い→危険に気づかず行動してしまう
- ・大人と比べて目線が低い→見えている範囲が狭いため危険に気づきにくい

(家庭の状況…家の中のこんなところが危険!!)



ソファで眠ると柵がないので転落の危険があります。



炊飯器や電気ポットなどは蒸気が出て触るとやけどします。子どもが触れない場所におきましょう。



お風呂の溜め水に落ちる、また、入浴中目を離した時に、溺れて水の事故が起こります。

ベランダの手すりを乗り越えての転落事故があります。踏み台になるような物はベランダに置かないようにしましょう。室外機に乗って転落する事故もあるので、室外機の付近には物を置かないようにしましょう。



生活リズムを見直しましょう

子どもは、活動のためだけでなく、成長や発達のために特に栄養と睡眠が大切です。また、生活リズムの乱れは、子どもの成長や健康に影響を及ぼし、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、家族で健康に過ごせるように気を付けましょう。

早寝早起きを心掛けましょう

夜9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃までに起きるようにしましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

おはよう!



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが整います。よくかんで、しっかり食べましょう。

インフルエンザの予防接種について



10月中旬からインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザの予防は、予防接種が基本となります。小児科で予防接種を行う場合は予約が必要な場合がありますので、かかりつけの小児科に確認し、予防接種を受けられるようにお願いいたします。

おわかい

予防接種を行うと副反応が出ることがあります。園では日中、散歩や園庭、遊戯場での体を動かす遊びなどを行うため、予防接種は、降園後または、土曜日に行ってください。