

ほけんだより 9月号

2021. 9. 1
桜ヶ丘第一保育園

楽しい夏休みになりましたか？
暑さは落ち着きましたが、まだまだこれから熱中症には注意が必要です。
夏の疲れも出てきて、大人も子供も体調を崩しがち…
今年は昨年感染症が流行しなかった分、感染症が流行しやすい傾向にあります。
気温の変化に気を付け、体調管理、感染症予防を心がけていきましょうね。



9月1日は防災の日

非常用品は揃っていますか？
もしもの時に備え、準備しておきましょう。

消費期限は大丈夫か？倒れやすいものはないか？定期的にチェックしましょう。

家族で避難場所などの再確認も！避難場所も集中すると密になります。コロナ対策も考えて何か所か把握しておきましょう！



コロナ対策(マスク・手指消毒剤など)も準備しておきましょう。



生活リズムを見直そう

生活リズムが乱れると、体調が崩れやすいです。
遅寝遅起きになっていませんか？
朝の生活から見直していきましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいです。まずは遅く寝ても6時半頃には起きるようがんばりましょう。



太陽の光を浴びる

起きる前からカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それにより、生体時計もリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をしっかり摂る

朝ご飯をしっかり食べることで胃腸を働かせ、からだを目覚めさせます。

朝排便をする

便秘にならないよう、朝座ることを意識しましょう。



昼間はたっぷり動く

体を動かすことで、セロトニンの働きも高まります。たくさん遊びましょう。

9月9日は救急の日

体温計・ばんそうこう・ガーゼ・包帯
脱脂綿・綿棒・とげ抜き・はさみ・湿布
化膿止め・虫刺され薬・常備薬・解熱鎮痛剤
胃腸薬・整腸剤・マスク・紙テープ・三角巾・などを
すぐに取り出せるところに置いておきましょう。



- 紙おむつ
- 粉ミルク(衛生上キューブ・スティックタイプがよい)
- 紙コップ小(飲み口をつぶして哺乳瓶の代替もできます)
- 計量カップ
- 除菌シート・ティッシュ
- スプーン・プラスチックのお皿
- ラップ・アルミ
- 遊具(子供に合わせて)・寒さ対策・うちわなど暑さ対策
- ぼろ布(ラップと組み合わせ紙おむつの代わりに。体を拭いたりも。)



家族に合わせて
少しでも準備を