

9月 保健だより

2024年9月号
ひむろこだま保育園

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、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、日頃から体調をしっかり整えるようにしましょう。



今月の目標

- 早寝早起きをしましょう。
- 朝ごはんを必ず食べましょう。

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がある）
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないように工夫する



こどもの便秘解消法

食事はバランスよく、ウンチの素が不足しないよう、量をしっかりとることが大切です。

食物繊維の豆知識

食物繊維には不溶性と水溶性があり、人間の消化酵素で分解されないため、ウンチの素になります。

食物繊維をとるのに適した食材は、雑穀、玄米、野菜、海藻、果物、芋類、豆類です。



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？

かぜをひ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。

- 早起きをして余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食を必ず食べましょう）
- ゆっくりとお風呂に入る
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとる
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う