



# ほけんだより



令和6年9月1日  
エシナ保育園

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、体調を崩さないように気をつけましょう。

## こんなサインが見られたら



夏の疲れが残る今日この頃。体調管理にも一層注意しなくてはなりません。集団生活を送るうえで、毎日健康に過ごすポイントはお子様の「いつもと違うな」に早めに気付くことです。こんなときは不調のサイン！

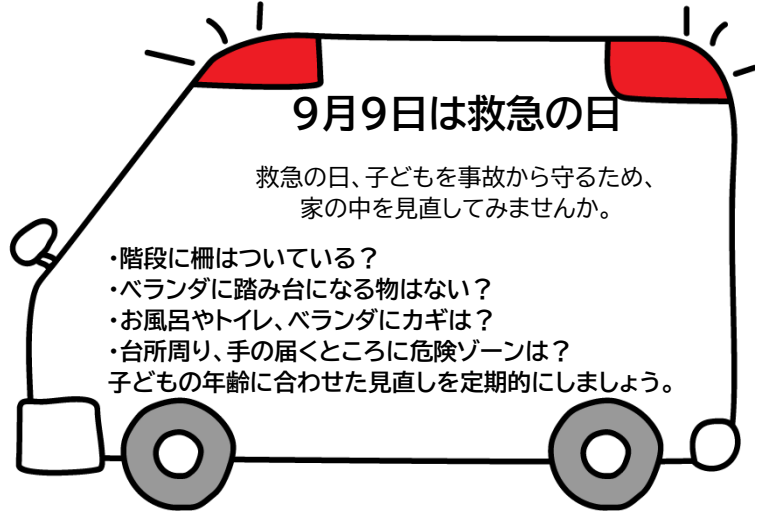
- 顔色が悪い ○熱っぽい ○咳・鼻水が出ている
- 発疹がある ○元気がない
- 食欲がない ○機嫌が悪い



## 9月9日は救急の日

救急の日、子どもを事故から守るため、家の中を見直してみませんか。

- ・階段に柵はついている？
  - ・ベランダに踏み台になる物はない？
  - ・お風呂やトイレ、ベランダにカギは？
  - ・台所周り、手の届くところに危険ゾーンは？
- 子どもの年齢に合わせた見直しを定期的に行いましょう。



## 急激な気温の差に気を付けて



9月に入り、暑さが少し落ち着いてきました。季節の変わり目は一日の温度変化が激しく、急に発熱するなど体調を崩すことがあります。汗をこまめにふく、涼しいと感じたら着替えるなど、体調管理をしっかりに行いましょう。



## 防災の日

先月の8月8日には初めて巨大地震注意の発表があり災害への備えの大切さを改めて実感しました。

いつやってくるかわからない災害。防災の日に合わせて備蓄や、持ち出し袋の整理を行いましょう。

### 確認しておきたいこと

- 家具の置き方
- 食料・飲料などの備蓄
- 非常用持ち出しバックの準備
- ご家族同士の安否確認方法
- 避難場所や避難経路



## 交通安全週間

9月21日～9月30日の10日間は秋の安全週間の期間です。便利さを考えると、どうしても車や自転車での移動が多くなりがちです。この機会に教えてあげるいいチャンスですね。

