



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい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気を付けましょう。



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（キューブのミルク・哺乳瓶やレトルト・瓶詰の離乳食）、スプーン、水、ラジオ、懐中電灯、紙おむつ・おしりふきなどを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事の時は煙を吸わないようハンカチを口にあてて逃げることや地震の時は落下物に気を付けて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。保育園では月に1回避難訓練（時間帯や火事・地震の設定を変えています）を行っています。

**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ませんか？
→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（ボタン電池、小銭）など
- ・踏み台になる物はベランダに置かないようにしましょう。
- ・コンセントにはカバーを取り付けましょう。
- ・食べ歩きに注意しましょう。→硬い食べ物が喉に詰まることがあります。
綿菓子や焼き鳥などの串に気をつけて食べましょう。
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫しましょう。
→水深が数センチほどもでも溺れることがあります。医師会では「子どもは静かに溺れます！」と呼びかけています。子どもは溺れたら騒ぐと思われていますが、呼吸しようと精いっぱい、実際は声も出さずに沈むことが多いそうです。



かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は38℃くらいにし、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。おしりだけかぶれやすいのでシャワーで流してあげましょう。



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？かぜを引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。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませましょう（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう

