



まだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。朝・晩の気温の変化や、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないよう注意しましょう。

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、懐中電灯などに加え、感染症予防対策として、マスクや消毒液なども合わせて用意しておきましょう。また、お子さん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をし、緊急時に備えるようにしましょう。当園でも引き続き毎月避難訓練を実施し、防災意識を高めていきたいと思えます。

家の中にある危険物

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)

★浴室には子どもが一人で勝手に入れないように工夫する



生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。

睡眠について

睡眠が足りないと・・・

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、イライラ・不機嫌など、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」といわれるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



正しい体温の測り方

7月より手足口病やヘルパンギーナ、RSウイルスと様々な感染症が流行しています。体調管理の一つとして、体温測定は重要です。正しく体温を測る方法を紹介します。体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さんの平熱を知っておくのも大切です。

測り方

- ① 脇の下の汗を拭く。
- ② 脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。
- ③ 体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

