



ほけんだより

認定こども園
ひばり保育園
令和6年9月

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日も増えてきましたね。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすい時期なので、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付けていきましょう。



～もしもの時のために～

8月8日に都城市は震度5強の地震がありました。お子様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、地震の時は机に隠れるなど、日ごろからご家庭でも話し合っておきましょう。

- ・子どもの手の届く所に置いてはいけないもの（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、包丁などの刃物、針、子どもがの見込める大きさの細かいものなど）
- ・踏み台になるものは、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対策グッズを取り付ける
- ・浴室に子ども一人で入れないように工夫する

9月9日は救急の日



9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）のごろ合わせで、「救急の日」です。過ごしやすい気候になり、子どもたちの動きが活発になってけがが多くなる時期です。すり傷は流水で汚れを落としてばんそうこを貼る、鼻血が出たら鼻の下の方（小鼻）を押さえる、やけどは流水で冷やすなど、けがの基本的な対処法を知っておくといいですね。おうちに置いてある救急セットも、忘れずに見直してみてください。



朝ご飯をしっかり食べよう

1日元気に過ごすために、朝ご飯をしっかり食べましょう。夜寝てる間に体温は下がりますが、朝ご飯を食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ご飯を食べていないと集中力に差が出てきます。

朝ご飯は大切ですね。



生活リズムをチェックしよう

休み明けは特に生活リズムが乱れがちです。家族でチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしてる
- 朝ご飯を食べてる
- 洗顔、歯みがきをしてる
- 毎日排便してる



靴の選び方

運動が活発になるこの時期、足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶときは、下記の項目をチェックしましょう。

- つま先に0.5~1cmの余裕がある
- 横幅が合ってる
- 甲の高さが合ってる
- かかとがしっかり固定されてる

