



# ほけんだより



南御座保育園

まだまだ残暑が続きますが、朝夕は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です。  
たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように、気をつけていきましょう。

## ★ 9月9日は救急の日 ★

救急の日は、“救急について関心や理解を深めよう”という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時に救うことで特に、急に病気になった人や、けがをした人に応急の手当てをすることです。  
お家にある救急セットも忘れずに見直してみてください。

**家庭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物(直径 32mm 程度)、喉に詰まる恐れのある物(直径 45mm 程度)など)
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- 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
- コンセントなどをいたずらできないようにする

緊急事態で救急車を呼ぼうか判断に困ったとき…、  
まずは「小児救急でんわ相談」に相談してみましょう。

# 8000



## 生活リズムを見直し、整えましょう!!

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。  
それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



**早起き・光を浴びる**

遅寝を早寝にするのは難しいものです。  
まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



**朝食をとる**

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。  
食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも飲みましょう!