



9月 ほけんだより



令和7年9月1日

ニチキッズ小祿保育園

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に気を付けましょう。

★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。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。

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もある)
- ・コンセントなどをいたずらでできないようにする
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないように工夫する

休日や夜間などお子様の急な体調不良やケガ
などに子ども救急電話相談窓口

#8000

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は 20℃前後に、湿度は 50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

気温さに気をつけて！

昼間は暑いのに気温が急に下がったり、空気が乾燥していたと思えばジメジメと長雨が続きたりするのも原因で秋は体調を崩しやすいです。背中にしっとりと汗をかいていませんか？体が冷えて血色が悪くなっていますか？気温差による体調の変化をよく観察してあげましょう。

睡眠について

夜型の子どもが増えているそうです。理由は様々あるようですが、寝苦しい夏が過ぎた今だからこそ睡眠を見直してみませんか？よく寝て園では元気いっぱいあそびましょう！