



# ほけんだより



2025年9月  
ニチイキッズ  
たひ東保育園

まだまだ残暑が続きますが、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工夫する

# 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。



### 朝ごはんをしっかりと食べよう！！

1 日元気に過ごすために、ご飯をしっかりと食べましょう！夜寝ている時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っていきます。朝ごはんを食べていないと集中力にも差が出てきます。

朝ごはんはとっても大切♪

