



ほけんだより 9月



2026年9月1日

ニチイキッズ

たひ西保育園

まだまだ厳しい暑さが残る日もありますが、朝晩には少しずつ心地よい秋風を感じられるようになってきました。夏の間にひとまわり大きくなった子どもたち。朝夕と日中の寒暖差から体調を崩しやすい時期でもあります。夏の疲れが出やすい頃ですので、十分な手洗いや睡眠を心掛け、元気に秋を迎えましょう！

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、**体温を調節する大切な役割があります。**働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていきますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせものを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

① 「ダメ！」「危ない！」は“そこが危険”のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



② 一度あれば二度、二度あることは三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



③ 大人もいっしょにやってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。

