



ほけんだより 9月号



平成29年8月31日
軽野保育園

今年の夏はとても暑かったですね。

元気いっぱい夏を過ごした子ども達。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 たっぴりの栄養と睡眠をとり、体調を崩さないように気をつけましょう。



9月1日 防災の日 / 9月9日 救急の日

- もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などの非常用品を備えておきましょう。
- また、火事や地震が起こったらどのように行動したらいいのか、日頃からご家庭内で話をする機会があるとよいでしょう。
- いざという時に慌てない為に、普段からの『イメージ』はとても重要です。
- 保育園でも毎月避難訓練を実施しています。それに合わせてお子さんとお話をしてみてください。

おうち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細かい物など)
- 踏み台になる物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にする
- 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工夫する



使えますか? AED!



公共施設などに設置されているAED(自動体外式除細動器)いざ自分が、その緊急事態に遭遇したときには・・・

AEDって難しそう。誰でも使えるの?

*音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば誰でも安全につかえます。

AED使うのはどんなとき?

*意識がないとき。呼吸をしていないとき。

AEDが必要ない時に使ってしまったらどうなるの?

*必要のない時は『電気ショックは必要ありません』というメッセージがながれるので安心。

あなたの勇気がひとつの命を救うかもしれません

生活リズムの見直し

夏の間、夜寝る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか?
風邪をひかない丈夫な体をつくるために生活リズムを見直しましょう。



- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる
(朝食は必ず食べましょう)
- 日中はたっぷり遊ぶ
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- 早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
(夜9時までには寝るようにしましょう)

