ほけんだより　9月号

令和５年８月３１日発行
軽野保育園
看護師　工藤由子

まだまだ残暑が続きますが、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。１日の気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすいときですので毎日の体調の変化にご注意ください。

９月１日は　防災の日

いざという時に備えて、ぜひご家族で確認をしてみてください。

〈非常時の持ち出し品の準備〉
リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう

〈避難する場所〉
避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう

〈地震で倒れやすい物がないか〉
棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう

〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉
はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう

９月９日は　救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？お子さんがケガをしたり、具合がわるくなった時にすぐに使えるように準備をしておきましょう

- 中身を点検しておきましょう。
（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です）
- 薬の使用期限は１年に１度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に　ネギみそ湯
みじん切りにしたネギと、小さじ１、２杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには　ショウガ汁
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える　野菜類
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！　積極的にとりましょう。

ビタミンC
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ
- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは１枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。