



9月のほけんだより

令和5年9月発行
はごろも保育園

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れがでて、体調を崩しやすい時期です。先月、園では、アデノウイルス感染症が流行っていました。本園では、インフルエンザも流行っていました。睡眠と栄養、休養を十分とり、生活リズムを整えて残暑を乗りきりましょう。

9月1日は防災の日です。

もしもの時（地震、台風など）に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯など非常用品をそろえておきましょう。

また、お子さんにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

9月9日は救急の日です。

救急用品の点検をしましょう。また、お家の中にも事故や怪我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もの
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲みこ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）
- ・浴室には子ども一人で勝手に入れないように工夫する

鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときに、はなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。

①



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。

②



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側の鼻も同じようにかませます。

③



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手に付きます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。