ほけんだより No.3

法光院こども園　令和５年度　９月　１日発行

まだまだ暑い日が続きますが、元気いっぱいに過ごしている子ども達。そろそろ夏の疲れが出るころです。疲れを感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたり、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。

早寝早起き朝ごはん

早寝・早起きするためには、寝る時間を習慣付けることが大切です。
子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。子どもが寝付けない時には、体を優しくトントンしたり、絵本を読み聞かせたり、子守歌を歌いなどして、就寝を促しましょう。
また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。朝ごはんの匂いをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのも効果的です。
朝ごはんをしっかり食べてその１日を元気に過ごせる体を作っていきましょう。

熱中症予防

水分はどんなものがよい？

乳幼児の体の水分の割合は体の70～80%と言われています。上がった体温を、汗をかくことで下げている為、こまめな水分補給が必要になります。子ども達に一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので気を付けましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

赤ちゃんの水分補給

どうしたらいいの？

特に0～2歳児のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。喉が渇いても言葉で伝えられないこともあるので大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷ましか麦茶で
- 遊びの前後や途中も忘れずに
- 30分くらいに一度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくても大丈夫 時間をおいてあげましょう

9月1日は 防災の日

【非常時の持ち出し品の準備】
非常時の持ち出し物をリュックに用意しておきましょう。

【避難する場所】
避難場所を日頃から確認しておきましょう。

【家族と離れた時の連絡方法】
待ち合わせ場所、連絡先を確認しておきましょう。

防災グッズ

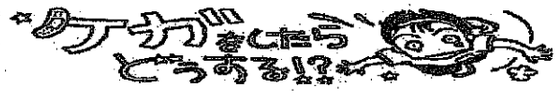
・ポリ袋　・新聞紙　・ウエットティッシュ　・ラップ
・非常食　・水　・LEDライト　・衣服

小さいお子様がいる家庭には…

・ミルク（キューブタイプ）　・紙オムツ　・離乳食
・使い捨て哺乳瓶　・おしりふき　など

救急の日　9月9日

ケガをしたらどうする!?



すり傷　すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をしてもらいます。

爪が割れた！はがれた！！　すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取りません。きれいに洗って、消毒をします。そのあと元の位置で固定します。

すぐに石けんと水で洗います！　蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され用の薬をぬります。腫れているときは冷やしましょう。気分が悪いときは、病院に行きます。

ねんざ　だぼく　つきゆび　すぐに冷やす

放っておくと、腫れがひどくなってしまい、治りが悪くなってしまうことがあります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！
腫れや変形がひどいときは病院へ行きます。

鼻血　鼻をつまんで下を向く！

上を向いたり、ちり紙を詰めたりしません。止まらない時は鼻の上部を冷やします。