

# 9月ほけんだより

摩耶保育園  
NO. 7

残暑は厳しいですが、幾分過ごしやすくなりました。朝夕は涼しくなってくるので、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。また、暑い夏をエネルギーに過ごした子供たちは、そろそろ夏の疲れが出るころです。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなど日頃から 体調をしっかり整えるようにしましょう。

## 《町の健診・相談予定》

お子さんにとって大事な健診や相談です。  
ご都合をつけて参加してください。

1歳児相談 9月6日(水)  
R4年7月・8月生 9:00～(個別にご案内)

2歳6か月児相談 9月20日(水)  
R3年1月・2月生 9:00～(個別にご案内)

3歳児健診 9月13日(水)  
R2年7月・8月生 13:00～

☆保健福祉センター2階の健診室で行われます。  
森町保険ガイドにて内容、持ち物等確認してお出かけ下さい。

## 生活リズムの見直し

夏の間眠る時間が短くなったり  
食事の時間が不規則になったり  
していませんか？

風邪をひかない強い体を作るために  
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はん、歯磨き、トイレを済ませる  
(朝食は必ず食べましょう)

・シャワーだけでなくゆっくりとお風呂に入る

・早寝を心掛け睡眠をしっかり取る

・顔色や食欲など普段から健康観察を行う



## 防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。  
また、お子さま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。

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(食べ物や飲み物が喉に詰まることもある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

