



# ほけんだより



残暑の厳しい季節です。夏の疲れも出てきているようで、体調を崩しているお子さんも見られます。ご家庭で早起き早寝を心掛けていただき、朝ご飯をきちんととって、生活リズムをととのえていきましょう。

## 乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



早起き



朝ごはん



早寝

## 夏の疲れが出ていませんか？

秋口は、夏の疲れが出やすい時期です。体力が消耗していたり、食欲が落ちたりしていませんか？ まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないように注意しましょう。



**9月9日は救急の日**

9月9日は救急の日です。子どもの病気やけがの際などに、どうしたらよいか悩んだ時は、小児救急電話相談を知っておくと便利です。

小児救急電話相談 **#8000**

※お住いの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からアドバイスを受けられます。

## 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

