



ほけんだより 9月号



令和8年8月31日
椋山女学園大学附属
椋山こども園

残暑厳しいものの、朝夕は幾分涼しさを感じるようになりました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なのでゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないよう気をつけましょう。



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引き起こす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



こどもの夏バテ対策

水分補給…こまめな水分補給

栄養バランス…バランスよく摂取できるように心がけましょう

冷房の使用…設定温度を低くし過ぎないようにしましょう

十分な睡眠…しっかり寝て疲れをため過ぎないようにしましょう



生活リズムの見直し



休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつく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、朝ご飯、歯みがき、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
- ・早寝を心が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細かく行う

