



ほけんだより 9月号



令和4年8月26日
そらまい守谷保育園

まだまだ残暑が続きますが、朝夕は涼しい風に秋の気配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に気を付けましょう。



防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日

非常用品は揃っていますか？
もしもの時に備え、準備しておきましょう。
消費期限は大丈夫か？倒れやすいものはないか？
定期的にチェックしましょう。
家族で避難場所などの再確認も！



9月9日は救急の日

体温計・ばんそうこう・ガーゼ・包帯
脱脂綿・綿棒・とげ抜き・はさみ・湿布
化膿止め・虫刺され薬・常備薬・解熱鎮痛剤
胃腸薬・整腸剤・マスク・紙テープ・三角巾・などを



感染症対策として 手洗い・うがい・足ふきを！！

外から帰宅したら、手洗い、うがいは定着してきた感染症対策の1つだと思います。
では足の裏はどうでしょうか？
そらまい守谷保育園では、給食やおやつの後、また汚れた際には、消毒液を使用して床掃除をしています。しかし、床にはくしゃみや咳をした際の飛沫が付着しており、その付着を常に無い状態にしておくことは、低月齢のクラス程難しいです。主に、ひよこ組、りす組、うさぎ組のお子さんは、帰宅したら、ウエットティッシュ等で、足の裏を拭いてから、家に入るなどして、目には見えない汚れやウイルスを家に持ち込まない様にしましょう。



生活リズムの見直し



夏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？

- ・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

