



# 9月のほけんだより

令和6年8月31日  
社会福祉法人たつみ会  
認定こども園  
柱本保育園  
こども未来学舎

暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。  
9月9日は「救急の日」です。この機会におうちの救急用品の中身を見直したり、  
応急処置の方法も学んでいきましょう。

ほけん目標 ●体力回復に努める



## 生活リズムを整えよう!

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。大切なことは朝の生活改善です。朝起きる時間から見直してみましょう。

### 朝

- 決まった時間に起きましょう
- お日様を浴びてさっぱりしましょう
- 顔を洗って眠気も洗い流しましょう
- 朝ご飯を食べましょう



### 昼



たくさん遊びましょう



### 夜

9時ごろにはお布団に入りましょう  
寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝しましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

## 夏の感染症



### マイコプラズマ肺炎

肺炎マイコプラズマと言う細菌に感染する呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因として、比較的多いもののひとつです。

- しつこい咳と頑固な発熱が特徴です。
- 聴診で聞いただけではわかりませんので、診断に時間がかかることもあります。



### 手足口病

夏に流行することが多い病気。感染力が強いのので何度もかかる可能性があります。

- 発熱することもある。
- 手のひら、足の裏、口の中、おしりに赤い発疹ができる。
- 口の中の水泡が痛むときは、ゼリーや、野菜スープなどのどごしの良いものを摂りましょう。
- 治った後も、2~4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗いましょう。



## 家の中の事故を防ぎましょう

0~6歳の子どもの事故の40%は、家の中で起こっています。家の中で起こる事故は様々ですが、特に命にかかわるのが、窒息です。家の中を安全・安心な場所にするためにもう一度見直しましょう。

### リビングなど

ソファやベッドから落ちたり、たばこを飲み込む事故があります。



### キッチン



### 浴室



炊飯器や電気ポットなど、やけどの多い場所です。

### ベランダ



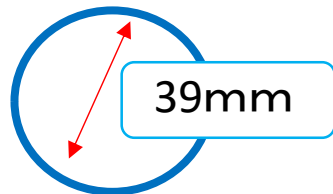
残り湯に落ちる、入浴中目を離れたすきにおぼれる水の、事故の危険があります。

台などに上って手すりを越える事故が3歳以降急増します。

## 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。

## 小さいものはしっかり管理しましょう



3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。