

9月のほけんだより



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。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいときです。毎日の体調の変化にご注意ください。

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



夕

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。



感染症

りんご病(伝染性紅斑)

原因のウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発疹が出ます。この様子から「りんご病」とよばれます。熱やだるさなどの軽い風の症状が出ます。



●大人の方が重症化になります。

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛を起こしたり、重い合併症を起こす事があります。妊娠中に罹患すると、お腹の赤ちゃんに影響が及ぶ事があります。

●普段から手洗いをしましょう。

頬が腫れる前の時期に感染力があり、頬が腫れるころには、感染力はありません。予防が難しいので、毎日の手洗いが大切です。



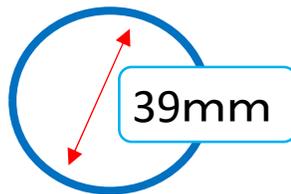
家の中の事故を防ぎましょう

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。



ベランダ



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。

キッチン



台などによって手すりを越える事故が3歳以降急増します。

浴室



残り湯に落ちる、入浴中目を離したすきにおぼれる水の事故の危険があります。

小さいものはしっかり管理しましょう

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。