



スマイリーハウス保育園

暦の上では「秋」といっても、まだまだ厳しい暑さが続いています。そんな中で、日焼けした子どもたちは元気いっぱい園生活を送っています。しかし、夏の疲れが出てくる時期です。今まで以上に体調の変化に気を付けながら、散歩に出かけたり、秋の自然に触れたり、元気に外遊びを楽しみたいですね。

## 『夏バテ』ならぬ『秋バテ』に注意

夏の暑さが和らいでくると、それまでの疲れがどっと出てしまうことがあります

### ポイント① こんな症状に注意!

- 食欲がない
- 頭がぼーっとする
- 体がだるい
- 疲れやすい
- なかなか寝られない
- 朝が起きられない



### ポイント② 秋バテの原因は?

- ①秋は一日の中でも寒暖差が激しくなるので、体に負担がかかっている
- ②冷たい食べ物を食べ過ぎる事で、胃や腸に負担がかかっている
- ③冷房で体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなっている



### ポイント③ 秋バテ対策をしよう!

- ①消化の良いものをゆっくり噛んで食べる⇒疲労回復には、ビタミンやミネラルが豊富な豚肉やかぼちゃ・サツマイモ、体を温める根菜類がお勧めです。
- ②シャワーで済ませず、ぬるま湯(37℃~39℃)にゆっくり浸かる⇒疲れが取れ、リラックス効果がある
- ③適度な運動をする⇒汗をかいて体温調整が出来るように、「汗をかく習慣を付ける」
- ④冷房は控えめに使用する⇒屋外と室内の温度差を5度以内にする
- ⑤早寝早起きを心掛ける



体調を崩すことなく、

元気に登園をできています。

まだまだ暑い日が続きます。暑さが落ち着く頃に体調を崩しやすくなると考えられますので、規則正しい生活リズムを保ちたいですね。

ニュースでは、『マイコプラズマ肺炎』の流行が報道されています。「少し元気がない」「咳が長く続いて、夜が眠れていない」など、いつもと違う様子が見られる時は無理をせず、早めの受診をお願いします。



## 9月の保健行事

20日(金) 身体計測





# 9月9日は『救急の日』



## 子どもの事故を防ぐために

子どもの思わぬ行動は、大きな事故につながってしまうことも・・・。

子どもの死亡原因の第一位は「不慮の事故」 事故を経験した保護者の80%以上が「少しの気配りで防ぐことが出来た」と回答しています。

### 1 「ダメ!」「危ない!」は“そこが危険”のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



### 2 一度あれば二度、二度あることは三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



### 3 大人もいっしょにやってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。



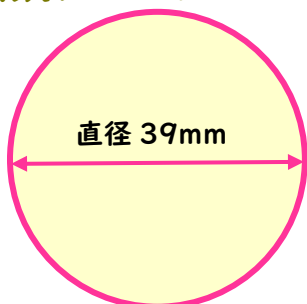
## 子どもの発達と起きやすい事故

月齢ごとの運動機能の発達は、個人差がありますので、あくまでも目安としてください。2カ月前の発生しやすい事故を確認し、早めに対策をしましょう。

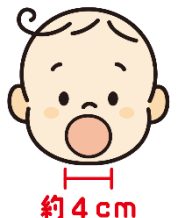
!! 対策

	誕生	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月	1歳	1歳1カ月	1歳半	2歳	3歳	4~6歳
運動機能の発達		足をバタバタさせる		見たものに手を出す 口の中に入れて	寝返りをうつ	ずわる	はう	物をつかむ	つかまり立ちする		一人歩きをする	スイッチやノブなどをいじる	走る・上る	階段を上り下りする	高いところへ上れる	
転落	親が子どもを落とす	ベッドやソファから転落 !! 転落の危険があるところに寝かせない				歩行器による転落	階段からの転落 !! 階段に柵を設置する	バギーやイスからの転落			階段の上り下りの転落 !! 階段に滑り止めをつける		窓やバルコニーからの転落 !! ベランダに出られないように鍵や柵をつける		高いところへ上れる !! ベランダにふみ台になる箱などを置かない	
切る・はさむ・ぶつける				床にある鋭い物 (ハサミ、カッター、画びょうなど) !! 手が届く範囲に放置しない					鋭い角の家具や建具 !! 家具の角にクッションテープなどを取り付ける			ドアや窓に手をはさむ !! ドアや窓の開け閉めをゆっくり		引き出しに手をはさむ !! 引き出しをロックする		
熱傷	熱いミルク、熱い風呂の湯			ポット、アイロン !! やけどの原因になるものは近くに置かない			ストーブ、ヒーター !! ストーブやヒーターは柵などで囲う				食卓の熱い汁物 !! 手の届かないところに置く、テーブルクロスは使わない			マッチ、ライター、花火 !! マッチやライターの管理を徹底。危険であることを教える		
窒息 (誤飲)	ふかふかの寝具 !! 柔らかい寝具を避ける。枕元にぬいぐるみを置かない			タバコ、ピン、小物の誤飲				ひもやよだれかけの首の巻き付き !! 長いひもを持たせない。よだれかけのひもも注意		ナッツ類		ビニール袋による窒息 !! ビニール袋は手の届かないところへ片づける				
溺水	入浴時の事故								浴槽への転落 !! 風呂場のドアを必ず閉めて鍵をかける。残り湯をためない				浴槽やたらいでの水遊び !! 子どもだけで遊ばせない			

## < 誤飲チェッカー >



幼児が口を大きく開けた時の大きさ



この円の中に入るものは、誤飲の危険性があります！身の回りの物をチェックしてみましょう!!  
○ 幼児が口を大きく開けた時とほぼ同じサイズ  
○ 曲げると入るものもNGです!!