2026年９月１日

ほけんだより

スマイリーハウス保育園

まだまだ残暑の厳しい日々が続いています。夏の疲れが出やすくなる時期なので、十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事を摂るなど、生活リズムを整えていきましょう。 さて９月は「防災の日」や「救急の日」など身のまわりの安全を見直す機会があります。避難経路や非常時持ち出し袋・救急箱の中身、家の中の危険な場所等を確認し子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。

『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！

〇食欲がない　〇頭がぼーっとする　〇体がだるい
〇疲れやすい　〇なかなか寝られない　〇朝が起きられない

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⇒屋外と屋内の温度差を５度以内にする
⑤早寝早起きを心掛ける

看護師より

８月上旬から、熱で欠席するお子さんが増えており、なかには症状が長く続くお子さんもおられました。現在は、体調も落ち着き、元気に登園出来ています。９月も引き続き暑い日が続くと予測されています。体調がいつもと違うと感じる時は早目の休息を取って、体をしっかり休められるようにしましょう。

９月の保健行事

★身体計測　　１８日（金）

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。

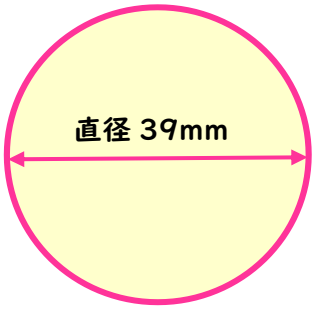
② 一度あれば二度、二度あることは三度ある

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。

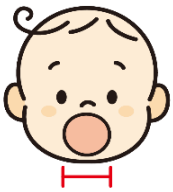
＜ 誤飲チェッカー ＞



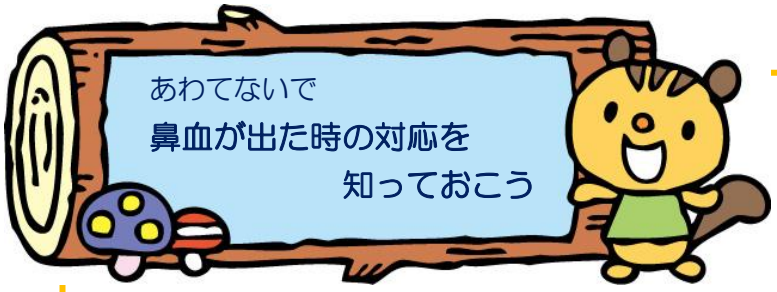
この円の中に入るものは、「誤飲」の危険性があります！
身の回りの物をチェックしてみましょう!!

- 幼児が口を大きく開けた時とほぼ同じサイズ
- 曲げると入るのもNGです!!

幼児が口を大きく開けた時の大きさ



約４cm



血を見るとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことでも鼻血が出ます。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。

鼻血が出たとき ダメ なこと

- ✕ **あお向けに寝かせる**
- ✕ **上を向かせる**
  のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✕ **うなじをたたく**
  鼻血を止める効果はありません。

① 鼻をぎゅっとつまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、やさしく声をかけてあげて。

② うつむく姿勢で静かに過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んであげたりするとよいでしょう。