



ほけんだより

9月

令和4年 9月1日発行
認定こども園 白梅幼稚園
看護師 田原 由紀子

まだまだ暑い日が続きそうですが、9月は一年のうちで一日の気温差が大きい月といわれています。暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち、そろそろ夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。ご家庭では、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠時間をとるなど、子どもたちが元気に過ごせるようにご配慮をお願いします。

大人も子どもも、感染症に負けないように、体調を整えて過ごしましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて夜間は眠るというリズムが整ってきます。
子どもに必要な1日の睡眠時間は、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間、3~6歳で10~11時間とされています。

朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

着替えて、朝ごはんをしっかり食べる時間を持てるように早めに起こしましょう。

自分で身の回りのことができるようになると、時間がかかることもありますので、慌てず、せかさずに済むよう、余裕を持って早めに起こすのがおすすめです。

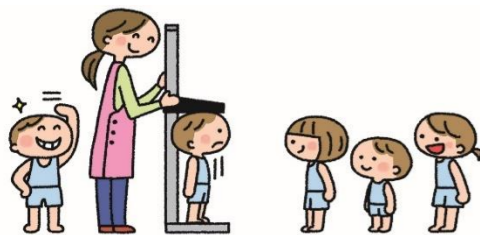
「自分で！」を見守って！



9月 身体測定のお知らせ

- 1日(木) ひよこ・あひる
- 2日(金) うさぎ
- 5日(月) りす
- 6日(火) そう
- 7日(水) くま

★9月は、全園児の胸囲測定、ひよこ組は頭位測定を行います
★お休みの場合は、登園した日に測定します



【8月の感染症報告】

手足口病	1名
突発性発疹	1名
とびひ	2名
結膜炎	1名
発熱	31名

☆8月も、発熱や咳・鼻水の症状がありお休みする子どもが多くいました。
☆秋から冬にかけて感染性の胃腸炎などの感染症が多くなります。お子さんに発熱や嘔吐・下痢などの症状がある場合(微熱や鼻水を含む)は、登園を控えていただき、かかりつけ医等の医療機関にご相談ください。



9月1日は防災の日です

災害はいつ起こるか予測がつかないものです。いざという時に備え、すぐ取り出せるように準備しておき、家族全員で確認しておくことで安心です。

また、乳幼児や医療が必要な子どもは、避難する際にご近所の助けも必要です。誰に助けに来てもらえるか、あらかじめ相談し、決めておきましょう。

災害時はつい、子ども優先になってしまうかもしれませんが、保護者の皆さん自身の健康管理もできるよう、必要な薬や非常食の準備も忘れずに！

防災チェックリスト!

生活用品など		
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3Lが目安)	<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 厚手のビニールシート
<input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、アルファ米、インスタント食品)	<input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー	<input type="checkbox"/> 紙食器
<input type="checkbox"/> ヘルメット又は防災頭巾	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 台所用ラップ、アルミホイル
<input type="checkbox"/> 革製手袋又は軍手	<input type="checkbox"/> マッチ又はライター、ローソク	<input type="checkbox"/> 笛(救助を求める時に使用)
<input type="checkbox"/> 衣類、タオル	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、予備電池	<input type="checkbox"/> 粉ミルクと紙おむつ(乳幼児がいる家族)
<input type="checkbox"/> 雨具(レインコートなど)	<input type="checkbox"/> 医薬品(常備薬を含む)	<input type="checkbox"/> おもちゃ(子供がいる家族)
<input type="checkbox"/> 靴、厚手の靴下	<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ・カッター
貴重品		情報収集用品
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証など)	<input type="checkbox"/> 携帯電話と充電器
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 公衆電話用10円硬貨(設置されている場所を確認しておく)
<input type="checkbox"/> 健康保険証		<input type="checkbox"/> 家族の写真(はくれた時の確認用)
		<input type="checkbox"/> 筆記用具
		<input type="checkbox"/> 防災マップ(区市町村や町会で作成したもの)
備蓄しておく良い物		防災用にあるとよい物
<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> バール
<input type="checkbox"/> テントと寝袋	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> のごり
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 金づち
<input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> 炊飯用具(コッヘル)	<input type="checkbox"/> はしこ
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 石鹸	<input type="checkbox"/> シャンプー(水不要タイプ)	<input type="checkbox"/> 消火器
		<input type="checkbox"/> バケツ
		<input type="checkbox"/> スコップ
		<input type="checkbox"/> ジャッキ

その他、メガネ・常備薬など、ご自身の環境に合わせて必要なものを準備しましょう。

9月9日は救急の日

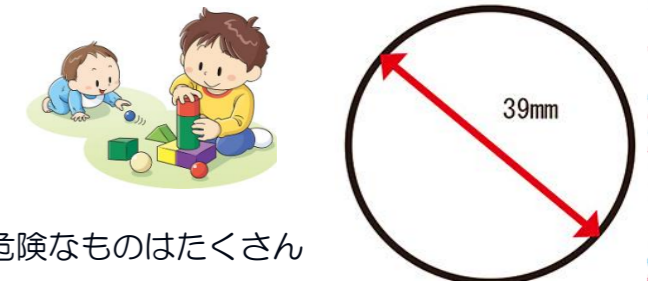
ケガにつながらない
備えをしましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、実は、事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？

0~6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするため、もう一度チェックして見てください。

小さいものはしっかり管理!

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誤飲・誤嚥の危険性があるため、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。スーパーボールや木製のおもちゃ、ボタン電池やナッツ類、たばこや薬など、身近なもので飲み込むと危険なものはたくさんあります。



リビングなど	キッチン	浴室	ベランダ
ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりという事故があります	炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所	残り湯に落ちる、入浴中に目を離したすきに溺れるなど水の事故の危険がある場所	台手などに上がって手すりを越える事故が、3歳以降急増します危険なものがないかチェックしましょう

ブラッシング指導のお知らせ

そう組とくま組の園児は、宇城市の歯科衛生士さんによる「ブラッシング指導」が、下記の日程であります。

- 9月8日(木) そう組
- 9月9日(金) くま組

むし歯予防と歯みがきのお話
染め出し・ブラッシング指導
うさぎ組と一緒に話を聞きます



*当日は、歯ぶらしと うがいコップも忘れずに
*歯ぶらしの先が広がっていたり、つぶれている場合は、交換をお願いします

ご家庭で準備していただくもの

- 汚れてもよいフェイスタオル(34×84 cm程度の物)
- 手鏡(直径10 cm程度)
- ★見えるところに記名をお願いします
- *持って来て頂く日をハグノートでお知らせいたします

