

令和5年8月30日

しんあい保育園



9月のほけんだより



まだまだ残暑は続きますが、子どもたちは元気いっぱいですね。これから夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

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。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、ヘアアイロン、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康によくない影響を及ぼします。
早寝早起きの習慣は付いていますか？朝の生活から、
見直してみましょう。



まずは早起き
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光りを浴びる
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

新型コロナウイルス感染症について

れんらくアプリでもお知らせしましたが、静岡県に感染拡大警報が発令されています。（8/25更新）

保育園での対応は今までと変わりはありませんが、下記のことがあった際は、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。

- ・園児またはご家族が新型コロナに罹患した
- ・園児がPCR検査または抗原検査を受けた（結果もお知らせください）
- ・園児が感染者との接触があった

お願い

医師の指示により、ホクナリンテープを貼って登園する際は、担任へお伝えください。誤飲防止のためご協力をお願いします。

内科検診のお知らせ

10月24日（火）13:30～
保育園にて各クラス順番に行ないます。
なるべくお休みのないようにご協力をお願いします。

