



9月 子育て情報誌 バナナだより



令和5年8月31日
社会法人えどがわ
清新おひさま保育園

残暑は厳しいもので朝夕の涼しい風に秋の気配を感じられるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期なのでゆっくりお風呂に入りたくさん睡眠をとるなどして体調を崩されないよう気を付けましょう。



生活リズムの見直し

夏休みの間に就寝時間が遅くなったり食事の時間が不規則になったりしていませんか？風邪を引かない強い身体を作る為に生活リズムを見直しましょう。

生活リズムを整える3つのポイント

- ① 就寝、起床時間を一定に
ぐっすり眠る為には・・・
日中十分に身体を動かす
夕方以降はゆったりと過ごす
- ② 毎日決まった時間に食事をする
ここのタイミングをなるべく同じにするだけで、1日のリズムが保ちやすくなります。
- ③ 身体を動かして遊ぶ
昼間にいかに動くかが生活リズムを整えるカギの1つだと言えます。

救急の日

9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？いざという時の為に必要な物を揃えておくことで安心です。怪我をした時、すぐ使えるよう年に1回は確認してみませんか？

救急箱の中に揃えておきたい物

- ・体温計 ・絆創膏 ・ガーゼ ・消毒液包帯
- ・三角巾

↳止血や固定などいざという時に様々な使い道があるので準備しておくことで重宝します。

子どもの急な病気で困った時は

子どもが高熱を出したり、病気になった時は不安な気持ちになるものです。そんな時は小児救急電話相談を利用してみませんか？

#8000

防災の日

9月1日は防災の日です。

保育園では火災・地震・水害などを想定して毎月避難訓練をしています。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

非常時の持ち出し品をリュックに用意しておきましょう。

〈避難する場所〉

避難場所を日頃から確認しておきましょう。

〈家族と離れた時の連絡方法〉

待ち合わせ場所・連絡先を確認しておきましょう。

咳がひどい時は・・・

- 上体を起こす
痰がきれて呼吸しやすくなります
- 背中をさするまたは軽くたたく
- 水分の補給を行う
水分を摂ることで喉の奥で痰が固まることを防ぐ
- 部屋を加湿する
- 元に蒸しタオルをあてる