

9月のほけんだより

令和5年9月発行
五日市すみれこども園

今年は、新型コロナウイルスが5類になったことにより、ここ何年かに比べるとプール・水遊びがよく行われていました。しかし、8月に入ってから熱中症アラームが出る日もあり、日よけネットがない場所での外遊びは出来なくなることも少なくありませんでした。尋常じゃない暑さの中、こどもたちは元気よく遊びます。それがあって熱中症になりやすい環境になるため、暑さ指数を見つめながらの保育となりました。

9月になると、今度は運動会の練習が始まってきます。まだまだ暑さが残る中なので、熱中症予防対策をしっかりしていこうと思います。ご家庭でも、熱中症予防にご協力ください。

＜9月健康目標＞

- ① 生活リズムを整え、残暑を乗り切る
- ② 防災の意識を高める

＜8月の感染者情報＞

・手足口病・・・15名



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、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



＜ゴクトレって知っていますか？＞

コップ2～3口の分量（50～100ミリリットル）を、起床時や食事、おやつ時、散歩や外遊びの前後など毎日決まったタイミングで飲み、水分補給を日々の習慣にすることを目指す内容です。こどもはなかなか自分から水分補給できません。ぜひ、ご家庭でゴクトレしてみてください

「ゴクトレ」のポイント

1 お気に入りのコップを選ぶ

2 1回の分量は2～3口
（50～100ミリリットル）

コップの約 $\frac{1}{2}$

コップの約 $\frac{1}{4}$



3 水分補給はこまめに

- 例
- 起床時
 - ご飯やおやつ時
 - お昼寝前
 - お散歩や外遊びの前後
 - お風呂の後など

4 カフェイン、糖分ゼロの麦茶、水がおすすめ

※首里京子さん監修

保護者の方が休日・夜間の子どもの症状にどう対処すればよいのか、病院を受診したほうが良いのか等判断に迷ったときに小児医師・看護師に相談することが出来ます

『こども医療でんわ相談』 #8000

一般：082-505-1399



9月9日は救急の日