



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和6年9月2日(月)



今年の夏は今までよりも気温が高く、とても暑かったですね。
しかしまだまだ残暑が厳しい沖縄です。これまで同様水分補給や
熱中症対策を心がけ、暑さを乗り越えていきましょうね。



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、お子様にも火事や地震がお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、日ごろから繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

お家の中にも事故やケガを招く危険なもの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。

- ・子どもの手の届くところにおいてはいけない物（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ものなど）
- ・高い場所に登れる場所に踏み台になるものは置かない
- ・コンセントなどもいたずらできないようにする
- ・あそび食べに注意する（食べモノが喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども一人で勝手に入れないように工夫する

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

☐ 家族で朝食



☐ 食後の歯磨き



☐ 早寝・早起き



☐ 水で洗顔



☐ 余裕をもって排便



☐ 園に行く用意



子どもの体力



子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、全般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビゲームや室内あそびが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばってみましょう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。