



ほけんだより 9月



2020年9月 あおやぎ保育園

まだまだ残暑が続きますが元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。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。

夏の疲れが出ていませんか？

秋口は、夏の疲れが出やすい時期です。体力が消耗していたり、食欲が落ちたりしていませんか？ まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないように注意しましょう。



秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



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。



手洗いは衛生の基本です！



手は、さまざまなものに触れるため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどがついてしまいます。そして手を介して、さまざまな感染症が人から人へうつっていきます。そのため、手をきちんと洗うことが必要になります。手を洗う時は石けんを泡立てて、ていねいに洗います。感染症などを予防するためにも、手をきちんと洗う習慣をつけましょう。

*新型コロナウイルス感染症の感染状況は日々、変化しています。引き続き手洗い・うがい・消毒などの感染予防に、ご協力お願いいたします。