

# 9月 ほけんだより

まだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。朝・晩の気温の変化や、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。外出が続いたりすると、起きる時間・寝る時間がいつもと変わり、生活リズムが乱れがちになります。生活リズムを整えて、残暑をのりきりましょう！

## 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、懐中電灯などに加え、感染症予防対策として、マスクや消毒液なども合わせて用意しておきましょう。また、お子さん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をし、緊急時に備えるようにしましょう。当園でも引き続き毎月避難訓練を実施し、防災意識を高めていきたいと思います。

### 家の中にある危険物

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)
- ★浴室には子どもが一人で勝手に入れないように工夫する






## 新型コロナウイルスについて

全国をはじめ、県内でも新型コロナウイルスの感染者数が過去最多を記録しており、油断できない状況になっています。手洗い、消毒の徹底やマスクの着用、不要不急の外出や移動の自粛など、基本的な感染対策を継続することが大切です。当園でも引き続き感染対策を行っていきます。感染対策の一つとして手洗いは有効です。きちんと手洗いができているかご家庭でも確認をしていきましょう。

### 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

#### きれいな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。