

# Health Bulletin

ほけんだより



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は関東大震災・防災の日、9月9日は救急の日です。

☆非常用品は備えていますか？もしもの時にすぐ取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。

また子ども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。

☆この機会にご家庭の救急用品もチェックしてみましょう。

→古い薬は処分し、新しい物を補充。



☆お家の中にも事故やケガ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。

- ・子どもの手が届く場所に置いてはいけない物がある→移動する（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（食べ物に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

まだまだ残暑が続きますが、朝夕の心地いい風に秋の気配を感じるようになりました。9月は野菜や果物がおいしい季節ですね。体力づくりや免疫力を高めるために、様々な食材をたくさん食べて丈夫な体を作りましょう。

暑かった夏の疲れも出る頃です。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つけましょう。

## 早寝 早起き 朝ごはん

夏の連休で遅寝遅起きの習慣が残りがちなこの時期。

風邪や感染症などの病気にかかりにくい強い体をつくるためにも生活リズムを見直しましょう。



**まずは早起き！** 遅寝を早寝にするのは難しいですが、まずは遅く寝ても早く起きる習慣を身につけましょう。

**光を浴びる！** 起きたら部屋のカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

**朝食をとる！** 朝食で胃腸を働かせ目覚めさせます。食欲がなければまずはコップ1杯の牛乳でもOK。



★熟睡するために★

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近では、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。

少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明かりをつけておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気をつけることも大切です。

★マザーリングメンバーで2回目以降のご利用で病児保育料金のみ無料となります。予約の確定は医師の診療情報提供書による病気の診断が確定した段階となります。利用前日の17時以降のキャンセルに関してはキャンセル料金2000円を徴収いたしますのでキャンセルの際はご注意ください。

No.30

2021年9月1日

Mothering

早寝 早起き 朝ごはん!!

