

# 9月のほけんだより

児童発達支援  
事業所  
ケ・セラ



今年の夏は、梅雨が終わったかと思えば、35度以上の猛暑日が続く暑さですね。気温の変化のせいで体調を崩したお子さんいらっしゃるのではないのでしょうか？そして、そろそろ夏の疲れも出てくる頃です。気温や湿度の変化のほか、疲れからも体調を崩しやすい時期でもあります。食事・睡眠(休養)をしっかり取って、残暑を乗り越えましょう。

## 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、お子様にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げれ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、タバコ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子供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
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する。



## 救急の日



9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？けがをした時すぐ使えるように年に

1回は確認をしてみませんか？

- ばんそうこう ●ガーゼ ●テープ ●ピンセット ●体温計 ●綿棒
- 包帯 ●薬 ●爪切り ●はさみ ●脱脂綿 ●マスク等



## 飛んで！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さには負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



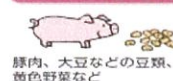
エダマメや  
トウモロコシなど

疲労力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑  
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの  
がお勧め

## 早寝早起き朝ごはん

早寝・早起きをするためには、寝る時間を習慣付けることが大切です。

子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子供が寝付けないうちは、体をトントンとたたいたり、絵本の読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促しましょう。

また、朝は、カーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ごはんのにおいをさせたり、子供の好きな音楽をかけるのも効果的です。

