



暦の上では秋とは言っても、まだまだ厳しい暑さが続く中で日焼けした子どもたちが元気いっぱい園生活を送っています。夏の疲れが出てくるときでもありますが、今まで以上に体調の変化に気をつけながら楽しく過ごしましょう。



## 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。靴の準備も忘れずに。

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1人で勝手に入れないよう工夫する



## かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れれば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



## 生活リズムの見直し

- ★**早寝早起き**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。
- ★**朝ごはんを食べましょう**  
元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう
- ★**うんちは出たかな？**  
朝ごはんを食べると腸が刺激され動き出します。うんちタイムを習慣に！
- ★**ゆっくりとお風呂に入る**  
親子で湯船につかり心も体もリラックス！

<こひつじ保育園8月の感染症>

- ・手足口病