



9月のほけんだより

看護師
高橋 朝子

9月は防災月間です



まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じることがあります。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩すことがあります。子ども達が健康で元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

【生活リズムをととのえよう週間】 夏の暑さで乱れた体内時計を「食事」「睡眠」「運動」で リセットしよう！

生活リズムを整えることは、子どもにとって心身ともに健康でいられる秘訣です。成長過程にある子どもたちの、脳や体の健やかな発達を促すことにもつながっています。



期 間：9月1日（火）～9月5日（土）

対象者：幼児クラスのお子さん

やり方：8月31日（月）の保健指導後、げんきっこカードを配布します。

お子さんと一緒に目標をたて、取り組みましょう！

※げんきっこカードは9月7日（月）に2階廊下のがんばりロボット君に提出してください！！

8月の感染症のお知らせ

・突発性発疹：1名 星1 ・手足口病：1名 宙

8月のお盆を過ぎてから、東京都内でインフルエンザの感染者数が増加しています。感染予防の「手洗い・うがい」「十分な睡眠と休息」「食事をしっかりとる」ことを心がけましょう



9月1日は防災の日！！

7月に熊本地震、8月に千葉豪雨、関東でも大きな地震がたびたび起きています。明日！！災害が起こるかもしれません。

もしもの備えは出来ていますか？

東京都総務局 東京備蓄ナビ を検索すると・・・

住まいの人数→性別・年齢→住まいの種類→ペットの有無を入力すると、その家庭に必要な備蓄品リストが出てきます。ぜひ参考してみてください！！



9月9日は救急の日

子どもの死因上位は「不慮の事故」です。原因は「窒息」「溺水」「交通事故」「転倒転落」が多く、大人が気をつけることで防げることが大部分です。

＜起こりやすい事故・原因＞

- ・誤飲：たばこ、薬、洗剤、コイン、ボタン電池、磁石など
- ・窒息：お菓子、豆、ナッツ類、ブドウ、ミニトマトなど
- ・転倒、転落：階段、窓、ベランダ ・溺水：浴槽、プール

※詳しくは子ども家庭庁「子どもを事故から守る！事故ハンドブック」を検索してください。事故予防のポイントなど分かりやすく記載されています。

くもしものときの・・・相談窓口＞

小児救急相談#8000→休日・夜間に病院受診するか迷っている時

大阪中毒110番（24時間対応）072-727-2499

つくば中毒110番（24時間対応）029-852-9999

→たばこ、洗剤、漂白剤、医薬品、などを誤飲してしまった時



子ども家庭庁



調理師 横山 真知子

暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続くそうです。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう！これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるようにたくさんの野菜などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材を毎日の食事に取り入れる ように意識し、元気に秋を迎え楽しみましょう。

夏のおやさい食育



夏野菜の代表「とうもろこし」の皮むきをお願いしました。



かわいい「じゃがいも」収穫できました。
「とうもろこし」はコーンスープにしました。



今年はたくさんの夏野菜が採れました。
一番人気はきゅうりの「味噌マヨ」でした。

みんな大好きおやつ

フルーチェアイス



めずらしいおやつにみんな大喜び



型抜きクッキー

包みを開けたら何が出てくるかな？
♥夏色クッキー♥

ミートパイ



8月の世界のおやつは「ミートパイ」
9月はなにかな？お楽しみに♥