



ほけんだより



令和6年8月30日

名手保育園

☆9月9日 救急の日☆

☆ご自宅の救急用品・災害用品揃っていますか？☆

台風・大雨・地震など、最近大きな自然災害が多くて心配ですね。そこで…

【赤ちゃん・子ども向け防災グッズ】

○レジ袋

→トイレの代わり、水の運搬、手袋代わりに、応急処置に、おむつカバーとして

○ホイッスルまたは防犯ブザー

→閉じ込められた時に、緊張や不安な時に大声は出せないことが多いので必要です。

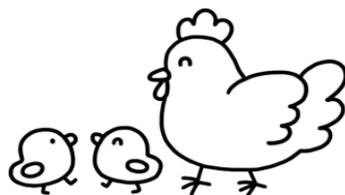
○さらし紐

→抱っこ紐に代用、応急処置に便利です。

他にも子ども用に…

防災頭巾、帽子、着替え、おもちゃ、靴など食料は好みのお菓子もあると良いでしょう。 (目安は4日分)

☆また、災害時の家族の集合場所や保育園のお迎えも「だれが」「どの経路で」など家族で話し合っておくといざという時に役立ちます。



☆体調管理について☆

日中はまだまだ残暑が厳しく、熱中症の危険が高い日が続いています。園でも水分補給をこまめにおこなったいなるべく涼しい場所で過ごすなど気をつけております。運動会の練習も始まり、疲れがたまりやすい時期です。お家の方でも体調管理に気をつけていただき、少しでも体調がおかしい場合は担任にご相談ください。引き続き新型コロナウイルス感染予防にもご協力お願い致します。



☆睡眠リズムは小さいうちから☆

人間はお日さまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。起きている間にしっかり活動し食事をして、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。毎日同じ時間に夕食を食べ、お風呂に入り、寝るとい生活リズムの繰り返しが子どもの脳を育てます。離乳食が完了するころになると、一晩ぐっすり眠る力も育ってきます。1日の生活の基礎となるこの時期にしっかり身につけていきましょう。