



ほけんだより 9月号



令和7年9月1日
西国分寺保育園
園長 奥野かよ
看護師 久保田 佐原 山本

元気いっぱい夏を過ごした子どもたちも夏の疲れが出やすくなる時期です。まだまだ暑い日が続いていますので、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとったりなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



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、お子さま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、保育園では月1回の避難訓練でお話しています。緊急時に備えて、家族でも話し合ってみてください。

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



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



9月の保健予定

- 3日(水) 0歳児健診
- 9日(火) 0歳児 身体測定
- 10日(水) 1歳児 身体測定
- 11日(木) 2歳児 身体測定
- 12日(金) 幼児 身体測定

8月の感染症報告

- ・溶連菌感染症 3名
- ・感染性胃腸炎 2名
- ・伝染性膿痂疹(とびひ) 4名
- ・頭じらみ 1名
- ・突発性発疹 1名

