

# ほけんだより



まだまだ残暑が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 9月1日は防災の日 9月9日は救急の日

台風、豪雨、地震、津波などの災害の認識を深めたり、救急医療の正しい理解を深めたり、備える日です。ご家庭でも、避難場所の確認や防災グッズ、救急用品のチェックなど、もしもの時に備えましょう。

災害の程度、避難時の物資量、家族構成によって必要なものが異なるため、まずは最低限必要な防災グッズを備えましょう。



下記のものは、ご家庭にこれがあると安心！な救急用品です。期限と使用方法をよく読んで守りましょう。

包帯、ガーゼ	消毒薬	コットン（脱脂綿）
テープ（包帯、ガーゼ用）	軟膏	三角巾
絆創膏（複数サイズ）	ハサミ	爪切り、爪やすり
ピンセット	綿棒	使い捨て手袋
湿布薬、冷却シート	除菌ジェル	とげ抜き（毛抜き）
ポイズンリムーバー（蜂や蛇などに刺されたときに）		

## おねがい

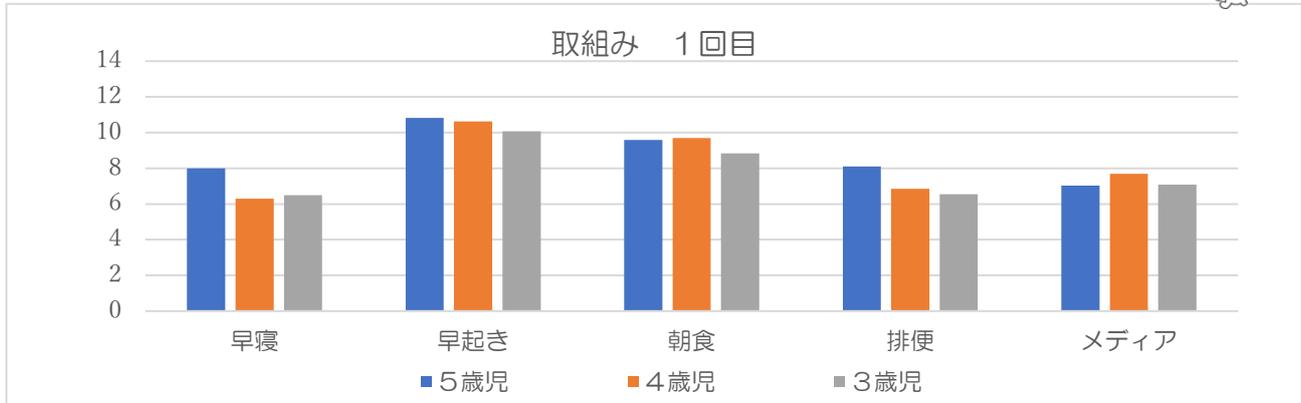
9月もできる範囲でプール・水遊びを行いたいと思います。可能な場合は、健康チェックカードのプール・水遊び欄の押印またはサインの記入をお願いいたします。

また、夏の疲れや季節の変わり目で体調を崩しやすくなっていく時期です。朝、食欲がない、機嫌が悪い、なんか元気がないなど、お子さまの様子に「あれ？いつもと違うかも？」と感ずることがありましたら、担任や連絡帳などで様子をお知らせください。体調が思わしくない時は、早めに休養をとっていただき、元気に保育園で過ごせるようにしたいですね。

## 生活習慣チェックについて(集計結果)

6月に第1回生活振り返り週間として、3歳児すみれ組、4歳児れんげ組、5歳児さくら組の皆さんにご協力いただき、早寝9時、早起き7時、バランスのよい朝食摂取、朝トイレ(排便)、メディア接触1時間までという内容で、1週間取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。

集計結果をお知らせします。(グラフはクラスの平均であり、満点は14点です)



5歳児さくら組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 トランプ・かるた
- 3 外で遊ぶ

4歳児れんげ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 外で遊ぶ
- 3 パズル

3歳児すみれ組  
ダウンメディアのために  
取り組んだ内容ベスト3

- 1 絵本を読む
- 2 お絵かき
- 3 外で遊ぶ

### チャレンジしてみた感想(保護者の方より)

#### 《5歳児さくら組》

○△になるのが嫌で頑張ってチャレンジしていた。全て完璧には難しく△の時だってあるということがなかなか伝わらず、涙涙の日もあって大変でした。

○普段何も言わなければ勝手に YouTube を見たり、ケータイやテレビを見る時間が長くて困ってましたが、この期間は本人が意識して自分から“やーめた!”と声が聞けたりしました。

#### 《4歳児れんげ組》

○寝る前にテレビを見ない方が、布団に入るまでがスムーズだし、寝付きが良かったです。

○はやおきを目標に頑張りました。早く起きるために早めに寝るのを心がけたり、寝る前はテレビはやめたりなど、いろいろ工夫しながら過ごしました。一緒に過ごす時間もいつもより増えて、有意義な時間になりました。

#### 《3歳児すみれ組》

○帰宅後すぐにテレビを見るのがほとんどだったので、この1週間はおもちゃで遊びました。テレビを見ていると親子での会話も少なくなっていました。会話をすることが増えたので、これからも取り入れていこうと思いました。

○普段、長くテレビなどを見る癖がついていると、急にやめたり時間を短くするのも苦労するなと実感しました。早寝早起きも日頃から努力が必要だと思いました。

○朝ごはんは、どうしてもおにぎりだけしか食べなかつたりだったので、工夫したいと思います。テレビも兄たちと一緒に見ていたので、気をつけたいと思います。

