



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい時間帯も増えてきました。元気いっぱい夏を過ごしたお子さまも夏の疲れが出やすくなる時期になります。ゆっくりお風呂に入ったり、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

防災週間(8月30日から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事故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、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険なもの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。

- ・ 子供の手の届くところに置いてはいけないもの
(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ものなど)
最近では、マグネットセットや水で膨らむボールなども体内に入ると腸内でくっついてしまったり、また体内で膨張したりと大変危険です。最悪死亡するケースもあるため十分注意が必要です。
- ・ 踏み台になるもの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に工夫する
- ・ 歯ブラシをくわえたまま遊ばせない(喉の奥に刺してしまうケースがあります)

生活リズムの見直しを

夏はおでかけするなどの機会が増えるため眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

風邪をひかない強い体を作るために生活リズムを見直しましょう。