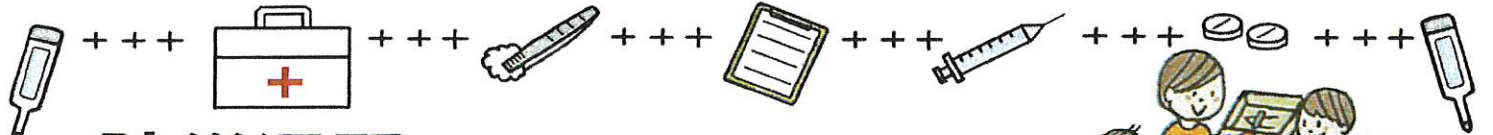


9月のほけんだより

令和3年9月1日

ひかり保育園

暑い夏を元気に過ごした子どもたちに夏の疲れがみられる頃です。これからも元気に活動が出来るように、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなど、休息もしっかり取るようにするとよいでしょう。



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。もしもの時に備えて常備薬など入った救急箱や非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、普段から事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。小さな子どもたちは自分から危険を避けることが出来ません。再度確認をしてみましょう。

- ◆子どもの手の届く所に危険なものは置かない
- ◆ベランダや窓際に踏み台になる物は置かない
- ◆コンセントなど、いたずら出来ないようにカバーなどをする
- ◆遊び食べに注意する（誤飲の危険があります）
- ◆浴室へ一人で入らないようにロックなどをする

保育園では9月16日に総合避難訓練を行います！



役に立つ電話番号

こども急病電話相談

#8000 局番なし または
043(242)9939 19時～6時(毎日)

中巻110番

072(727)2499 大阪 (毎日・24時間)
029(852)9999 つくば (毎日・9～21時)
072(726)9922 ※たばこ専用
テープで情報提供 (毎日・24時間)

救急車

119

休日や夜間の体調不良、誤飲をしてしまった時に相談が出来る番号です。番号登録したり、目立つ所に貼っておくと安心です！

生活リズムの見直しを

夏の間寝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？

これから季節も変わり、疲れも出やすく体調を崩す子が増えてきます。

- ◆ゆとりをもって起きて、朝食を落ち着いて食べましょう。
- ◆シャワーだけでなく湯船に入って疲れをとりましょう。
- ◆早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう。

