



ほけんだより 9月号



2026年9月7日
さんい保育園有明
看護師

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、すっかり日が落ちるのものはやくなり、朝晩は過ごしやすくなりました。秋はすぐそこまできているようですね。1日の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。毎日の体調の変化に注意しましょう。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認してみてください。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう



救急の日

9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？

お子さんがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備をしておきましょう。

●中身を点検しておきましょう(薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です)。

●薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。

●消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



みんなで守ろう！咳エチケット

これから秋・冬に向けて感染症が増える季節になります。ご家庭でも咳エチケットを習慣にし、皆で感染症を予防しましょう。

😊咳やくしゃみが出るときは…

- ・マスクを着用しましょう
- ・マスクがないときは、ティッシュや腕の内側(ひじ)で口や鼻を覆いましょう
- ・手で押さえた時は、すぐに石けんで手洗いをしましょう

⚠️こんなことにも気を付けましょう

- ・部屋の換気をこまめに行う
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力アップ！
- ・発熱や咳が続く時は無理せず、医療機関を受診しましょう

秋は薄着の服装で

9月になると、朝夕は少しずつ涼しくなってきますが、日中はまだ気温が高く、汗をかくこともあります。子どもは大人より体温調節が苦手なので、季節の変わり目は「着せすぎない・脱ぎ着しやすい服装」をこころがけましょう。

🍃基本は「薄手の服を重ね着」

💧汗をかいたら着替える

👕羽織れるものを1枚

👉動きやすさも大切に

👉「大人より1枚少なめ」を目安に



★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、**テープに日付と氏名**を記入してください。また、登園の朝に「**貼用薬確認書**」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートに**接種した種類と日にち**の回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。

🌻 すこやかメモ

9月は「夏服+薄手の羽織りもの」を準備しておくとお安心です♪