

オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2023年 9月

夏が過ぎ、ひと回り大きくたくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気に遊びを楽しんでいます。最近は、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。1日の気温差が大きくなるこの時期は、夏の疲れが出てくるころです。しっかり睡眠をとり、体調の変化に注意して過ごしましょう。

「秋バテ」に注意しましょう

夏の暑さが和らいでくると、それまでの疲れがどっと出てしまうことがあります。夏の終わりから10月頃にかけて残暑が原因で起こる体調不良があります。

◎こんな症状が出てきたら「秋バテ」のサイン

- ・食欲がなくなる
- ・疲れやすい、だるい
- ・立ちくらみ、めまいがする
- ・頭がボーっとする
- ・寝不足気味で朝スッキリ起きられない

◎「秋バテ」対策5つのポイント

- ①入浴：38～39℃のぬるめのお湯に
ゆっくりつかりましょう
- ②寒暖差対策：衣類や寝具などで寒暖差を調節し
保温を心掛けましょう
- ③軽めの運動：適度な運動は自立神経のバランスを整えます
- ④水分補給：常温や温かい飲み物を摂るようにしましょう
- ⑤食事：疲労回復にはビタミン・ミネラルが豊富な豚肉や
カボチャ・サツマイモ、体を温める根菜類が
おすすめです



※小さな子どもは、体調を上手く伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。お休みの日は、十分に睡眠と休養をとれると良いですね。子どもたちが元気に登園できるよう見守っていきましょう。

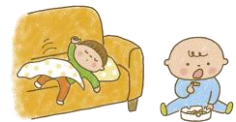
「救急の日」

9月9日は「救急の日」です。ご家庭での事故やケガへの注意は万全でしょうか。小さな子どもは、まだ何が危険かを予測することができず、好奇心旺盛で怖いもの知らず。大人が、安全な環境を整えてあげましょう。

◎家の中の事故を防ぎましょう

・リビング

ソファーやベビーベッドから落ちたり、ボタン電池や薬などを飲みこんだり、という事故がよくあります。



・キッチン

炊飯器や電気ポットなど、調理器具による火傷に注意しましょう。



・浴室

残り湯に落ちる、入浴中に目を離れたすきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。



・ベランダ

プランターなどの上って手すりを越える事故が増えています。



※小さいものはしっかり管理しましょう

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。
トイレトペーパーの芯（直径4cm）を
通り抜ける遊具は誤嚥、窒息の危険が
あります。

