

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたり
くなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。
冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作ってい
くためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



保健だよ!

運動会の練習も始まり、子ども達の運動量も多くなっています。

何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わりますので朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムを チェックしよう

休み明けは特に生活リズムが乱れがちです。
家族でチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしている
- 朝ごはんを食べている
- 洗顔・歯みがきをしている
- 毎日排便をしている

令和3年度 9月号
若葉保育園

防災週間

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地震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物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。



- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物（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物など）
- ・踏み台になる物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工夫する

アレルギーとは限らない じんましん

どんな症状?

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。



軽ければ様子を見て

治療をしなくても、自然に治まることがほとんどです。じんましんがある範囲がせまく、かゆみがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

原因不明のことが多い

じんましんは食物アレルギーが原因と思われるがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がったときなどに出ることがほとんどです。

じんましんが出る場所や、治まるまでの時間、かゆみの程度はまちまちで、いったん治まっても繰り返すことがあります。

ひどいときはかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。