



# ほけんだより 9月号

令和2年9月1日  
梨の花保育園  
梨の花レインボールーム

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。大きな事故もなく夏休みを過ごし、少し日焼けをしてどこか大人っぽくなった子どもたちを見て、大変嬉しく思います。残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょう。

## 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をしてください。

### 〈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



## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ。



## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



## 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

特に今年は、インフルエンザとコロナウィルスの症状が類似しており、区別が付きにくいので、予防接種を受けることを強くお勧めします。

