



保健だより

2022年9月 新中央保育園 No.10

暑さもようやくひと段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れから体調を崩しやすい季節です。毎日の体調の変化にご注意ください。

☆今月の健康ポイント☆

- ◎免疫力をたかめよう
(よく遊びよく寝る)
- ◎自律神経を整えよう
- ◎誤飲などの家の中の事故に注意

PMS(月経前症候群)を知っていますか？

女性の身体は月経周期に関連してからだや心に症状が現れます。からだの声に耳を傾け、つらい時は休むこと、人を頼ることが自分を守ることにもつながります。

ぜひ男性もPMSを知って、からだの変化をポジティブにとらえていただけるとうれしいです。

からだを元気に

～呼吸ストレッチ Ver～

呼吸が整うことで免疫力をはじめ、いろいろな身体機能が正常に働くといわれています。全身をほぐす深い呼吸を習慣化しましょう！

【 肩の上げ下げで肩甲骨をほぐします 】

- ① 肩をゆっくり上げます。その時に鼻でゆっくり息を吸います。
- ② 口から息をゆっくり吐きながら、肩を後ろにおろしていきます。
- ③ 数回の繰り返しでオッケーです。

ご夫婦や親子の寝る前のコミュニケーション・リラックスにいかがですか？

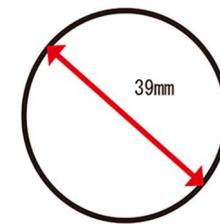


☆引き続きしっかり手洗いをこころがけましょう。

お休みをする時は、熱の有無、症状、病院へ行った際の診断名、医師の指示など必ず保育園にお知らせください。☆

家の中の事故を防ぎましょう

0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。今一度おうちの中を確認してみましょう。



小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

リビングなど



転落

誤飲

タバコ・薬・ボタン電池・
消臭剤・ビニール袋・シー
ル・磁石・おもちゃなど

キッチン



やけど

調理器具(炊飯器・ポットなど)
電気毛布、湯たんぼ、アイロンなど

9/9 は 救急の日 です

おうちの薬など期限切れはないか今一度チェック！

緊急時はあわてるもの。日ごろから子どもの事故やけが発生時を意識しましょう。

