

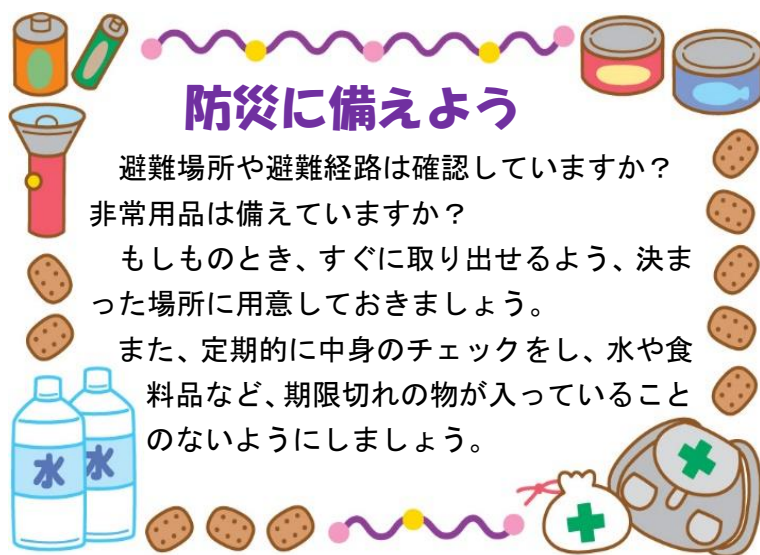


ほけんだより

令和8年9月4日発行
うえだこども園

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。
体調管理に気をつけていきましょう。

9月は台風の被害が多い時期であることから防災月間
としています。台風、津波、地震等の災害に対処する心構
えを準備していきましょう。ご家庭でも、もしもの時に慌
てないように準備しておきたいですね。



防災に備えよう

避難場所や避難経路は確認していますか？

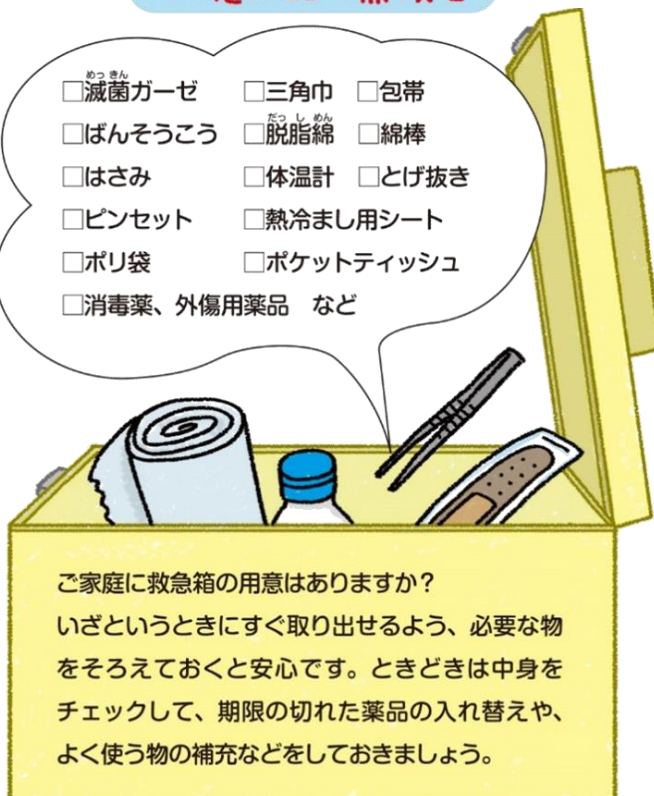
非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決ま
った場所に用意しておきましょう。

また、定期的に中身のチェックをし、水や食
料品など、期限切れの物が入っていること
のないようにしましょう。

救急用品の点検を

- ☐ 滅菌ガーゼ ☐ 三角巾 ☐ 包帯
- ☐ ばんそうこう ☐ 脱脂綿 ☐ 綿棒
- ☐ はさみ ☐ 体温計 ☐ とげ抜き
- ☐ ピンセット ☐ 熱冷まし用シート
- ☐ ポリ袋 ☐ ポケットティッシュ
- ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物
をそろえておくとう安心です。ときどきは中身を
チェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、
よく使う物の補充などをしておきましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。
この夏で遅寝遅起きの習慣がついていませんか？
朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難
しいもの。まずは、遅く寝
ても早く起きる習慣をつ
けましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを
開け、太陽の光を浴びま
しょう。それによって生体時
計がリセットされ、体も脳
も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、
目覚めさせます。食欲
がなければ、コップ一
杯の牛乳だけでも。



9月は毎日運動会に向けて頑張っていきます。
しっかりと朝食を食べて、途中でパワーが切れ
ないようにしましょう

酒田市内でインフルエンザが増えています！

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、
筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつる
ことも多いので、みんなで予防を心がけましょう！



予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は 20℃ 前後、湿度は 60% くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！

