

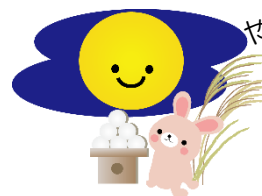


ほけんだより 9月号

社会福祉法人大和善隣館

やざき乳児保育園

令和5年9月



まだまだ暑い日が続く、熱中症対策が必要な日々が続いています。これから朝晩の気温が下がってくると、夏の疲れが出やすくなります。バランスの取れた食事を心がけ、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調管理に十分気を付けて過ごしましょう。

9月は防災月間です

もしもの時に備え、防災グッズを揃えておきましょう。期限切れの物はないか、着替えのサイズは小さくなっていないかなど定期的に点検し、災害が起きた時、どのような行動をとるかご家族で話し合いをしましょう。

乳幼児に必要な防災グッズ例

- 紙おむつ
- おしりふき
- ウエットティッシュ
- 粉ミルク、液体ミルク（哺乳瓶、調乳用水）
- 離乳食
- おやつ
- 着替え
- ビニール袋
- 抱っこ紐
- 乳児用防災頭巾
- お気に入りの音の出ないおもちゃ・絵本
- 母子手帳

ミルクはミネラルウォーターでは調乳できません。専用の水（できるだけ硬度の低い軟水）を準備しましょう。



生活リズムを見直しましょう。

夏の疲れから体調をくずさないように生活リズムを見直しましょう。

- ・早寝早起きをしましょう
- ・起床時はカーテンを開け光を浴びましょう
- ・お風呂は湯船につかり体を温めましょう。
- ・朝食を食べましょう。



簡易おむつの作り方

避難時には3日分の備えが必要といわれています。おむつが準備出来ない時の緊急時にも役立ちますので、参考になさってみてください。

9月9日は救急の日です

救急の日にあたり、家庭で起こる事故の中でも0～3歳の子どもに特に多いとされる窒息について改めて考えてみましょう。

窒息を起こさないためのポイント

食事中

- ・ **大きさやかたさは適切か**
食物は噛む力、飲み込む力から合わせた形態に調節しましょう。
- ・ **よく噛むように声掛けする**
噛むことを意識付け、飲み込みやすくしましょう。
- ・ **正しい姿勢で食べる**
寝転んだり、動きながら食べたりすると誤って吸い込んで詰まりやすくなります。
- ・ **一緒に食べる・目を離さない**
子どもだけで食べず、必ず大人が目配りをしましょう。



遊び中

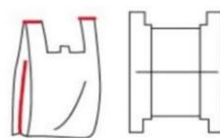
- ・ **トイレトーパーの芯（直径4cm）より小さい物は窒息する可能性があります。**
喉を通過して声帯付近に詰まるビーズやビー玉等は子どもが届かないところに必ず保管しましょう。

睡眠中

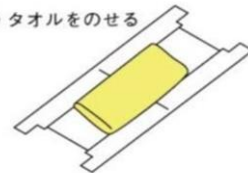
- ・ **寝具が柔らかすぎではないか**
顔がマットに沈み窒息します。
- ・ **ベッド周辺に隙間はないか**
顔や頭が挟まってしまいます。
- ・ **寝具周辺はすっきりしているか**
クッション、ぬいぐるみ、タオルなどが顔にかぶさり窒息します。



① レジ袋の上と横4ヶ所を切る



② タオルをのせる



③ 体の大きさに合わせて余分な部分を折り返す



④ 袋の持ち手の部分を結ぶ

