

ほけんだより

2021年9月号

あおぞら保育園

秋の長雨が始まる季節になり、朝夕は風が少し涼しく感じられるようになりました。暑さの疲れが出るのはこれからです。保護者の方はつつい子ども優先に考えがちですが夏の疲れは大人も同様です。家族全員で体調管理には十分気を付けましょう。

9月の保健予定

- 2日 ひよこぐみ身体測定
- 3日 りすぐみ身体測定
- 6日 うさぎぐみ身体測定
- 7日 きりん・ぞうぐみ身体測定
- 9日 らいおんぐみ身体測定
- 30日 園医診察(ひよこ)



感染症と災害 いざという時は

もしも、新型コロナウイルスの心配がある中災害が起きてしまったら…？どうしますか？

危険な場所にいるのであれば、もちろん**避難することが原則**です。ただ、避難する際には次の事に注意しましょう。

◎安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。避難が必要な状況か冷静に判断しましょう。
(ハザードマップを確認しておきましょう)

◎避難場所が変更、増設されている場合もあるので市のホームページなどでこまめな情報収集を。

◎非常用持ち出し袋に加えて感染予防グッズ(マスク・消毒液・体温計など)はなるべく持参しましょう。



変わり目に注意！



夏と秋が行ったり来たりするようにめまぐるしくお天気が変わり1日のうちでも気温差が大きくなる時期です。夏の疲れもあり体調をくずしやすくなりますので「変わり目」には気を付けて健康管理をしましょう。

1: 天気の変り目

晴れた日は真夏なみに気温が高くなりますが雨の日は肌寒く感じることも。毎日の天気予報をチェックして気温にあった服装をこころがけましょう。

2: 朝夕と昼の変り目

日中と朝夕の気温差が大きい時期です。気温差5°Cで衣服1枚分といわれていますので調節のできる着替えの準備をお願いします。