



8月30日から9月5日まで防災週間です

9月1日は、防災の日です。国では台風や地震、火事などの災害を想定して定期的に避難訓練をしています。災害への備えがますます高くなっていますので、おうちでも避難場所や連絡方法を確認しましょう。また、子どもの成長に伴って、避難バッグの内容も変わってきますので、定期的に点検をしましょう。



生活のリズムを見直しましょう

お盆休みや兄弟児の夏休みで生活のリズムが乱れてませんか？
酷暑を乗り切り、元気に過ごすために、生活のリズムを見直しましょう。

- 早寝早起きをしましょう
- 朝ごはんを食べましょう
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入ります



靴のサイズはあってますか？

子どもの足は非常にデリケートと言われています。足に合っていない靴を履いていると姿勢も悪くなり、そのまゝ骨格が形成されていきます。足に合った靴を選びましょう。



救急の日

救急用品の点検を!!

9月9日は救急の日です。ご家庭に救急箱はありますか？怪我をした時すぐ使えるように年に1回は確認をしましょう。

- 滅菌ガーゼ □ 絆創膏 □ 絆創膏 □ 絆創膏 □ 絆創膏
- 消毒薬 □ 体温計 □ ホットアイズ □ 包帯 □ 綿棒



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせてたまりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚層を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。薄着で過ごすコリは、寒いときは薄着の上着で調節する。お腹と背中が冷えないようにする。



2歳未満は要注意!! RSVウイルス感染症!!

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われています。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎や肺炎などの合併症を起すこともあるので「かぜかも？」と感じたら、急のため病院を受診しましょう。