



まだまだ暑い日々が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい！！来月の運動会に向けて練習も日々頑張っています。この時期は朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすいですので、残り少ない夏を全力で満喫できるように、体調に気を付けながら過ごしましょう。



9月1日 防災の日

子どもの年齢によって準備しておいた方が良いものが変わります。使用期限のチェックも含め、ご家族で防災用品・備蓄の確認ができると良いです

赤ちゃんがいるご家庭の避難グッズリスト

☒ オムツ 1週間で100枚目安	☒ 非常食・離乳非常食
☒ おしり拭き 1週間で200枚目安 手を拭くなど多用途に	☒ ガーゼ 乳幼児のケアに便利
☒ 授乳用ケープ	☒ 抱っこひも 避難の際に両手が使えて便利
☒ ミルクセット	☒ ビタミン剤 災害時はビタミン不足になりやすい
☒ スプーン・紙コップ 紙コップ授乳に使える	☒ おもちゃ 子どもが安心できるもの
☒ ラップ 洗い物を減らすためお皿に貼って使う	



9月9日 救急の日



こんな症状があったら 119 番！！

救急車を呼ぶか悩んだ時には…

大人なら #7119

子どもなら #8000

慌てずに救急隊の指示に従いましょう

顔

●くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い

胸

●激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

手足

●手足が硬直している

頭

●頭を痛がって、けいれんがある
●頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

おなか

●激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
●激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
●ウンチに血がまじった

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけると、風邪をひきにくい体になります。外気を直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より1枚少なめ”を目安に衣服の調節をしましょう！



暑さがひと段落してくると、待ちに待ったお外遊びの季節がやってきます。保育園で使用するお靴もサイズが合っているか確認してみてくださいね。

甲

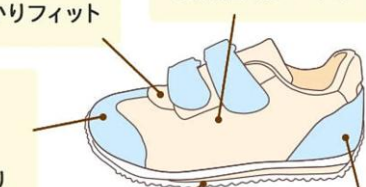
足にしっかりフィット

素材

通気性のよいもの

つま先

5～10mm くらいのゆとり



靴底

親指の付け根部分が柔軟に曲がるもの

かかと

かかと芯がしっかりしたもの

