



こども未来局
保育・子育て推進部

蟹ヶ谷保育園
令和8年9月1日

まだまだ残暑が続いていますが、朝夕には少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちは、夏の疲れが出やすくなる時期です。たっぷりと睡眠をとるなど、生活リズムを整えて体調管理に気をつけていきましょう。

8月は、突発性発疹や咳症状でお休みされるお子さんもいましたが、大きな流行には至らず、回復後は元気な姿を見せてくれました。今月も子どもたちの健康管理に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

生活リズムを見直そう

睡眠、食事、活動、休息など、日々の規則的な生活習慣のことを生活リズムといいます。生活習慣を整えることは、子どもたちの心と身体の成長にとっても大切です。

毎日の食事、睡眠、運動を見直して、生活リズムを整えましょう。

★早起きから
始めましょう



★朝の光を
浴びましょう

★朝食を
食べましょう



★身体を
動かしましょう



防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

またお子さんにも火事や地震が起こった場合のように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時には机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。



家の中にも事故や怪我を招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・ こどもの手の届く場所には置かない
(薬・洗剤・たばこ・ライター・ポット・アイロン・包丁など)
- ・ 踏み台になる物はベランダに置かない
- ・ コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・ 遊び食べに注意する
(食べ物が喉につまることがある)
- ・ 浴室には子ども一人で勝手に入れないように工夫する

