



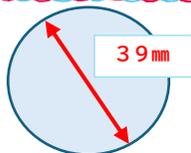
# ほけんだより 9月



こども園めばえ

ご家庭での事故やけがへの準備は万全でしょうか？小さな子どもは、まだ何が危険かを予測することができず、好奇心旺盛で怖いもの知らずです。大人が、安全な環境を整えてあげましょう。

## 家の中の事故を防ぎましょう



子どもにとって安心して過ごせる家の中が、実は事故の危険の高い場所ということをご存じでしょうか？  
**0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。**

キッチン

リビング



ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった事故。炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所。

### 小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは子どもの手の届かない所に保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近な物でも飲み込むと危険な物はたくさんあります。

浴室・ベランダ

残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離れたすきに溺れるなど。台などの上で手すりを超える事故が、3歳以降急増します。危険な物がないかチェックしましょう。



## 夏こそしっかり食べましょう

### 食べ方 check !



冷たい物ばかり食べている



野菜はサラダばかり食べている



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



冷たいジュースが最高だ



### 甘いものは食欲を低下させます

冷たい物は胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかまません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。