



ほけんだより

足利両野保育園
平成27年度
9月号
担当：坂田

ようやく吹く風に秋の気配を感じ過ごしやすい時期になってきましたね。これから夏の疲れが出やすくなり、熱や下痢を引き起こすかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」と生活リズムを身につけると自律神経が安定し、疲れもとれ病気にかかりにくく過ごせるでしょう。みんなで元気に残暑を乗り切りましょう！！

～早寝・早起き習慣～ 生活リズムをつくるには



- ・<朝少し早く起こす（起きる）事>からはじめてみよう。
- ・<風呂はぬるま湯>にすると、気持ちが安定します。
- ・<寝る前テレビやゲームをみると脳が興奮>して、眠れなくなってしまいます。気をつけましょう。
- ・<生活リズムを乱す>と、脳の活動に悪影響を及ぼします。
- ・夕食後はお片付けをする、明日の準備をする、風呂後は絵本を読む、など時間を決めてみましょう。
- ・遅くても夜9時までには布団に入りましょう。
- ・早起きが出来ると、自然に早寝へとつながります。

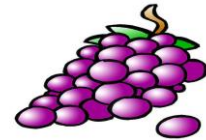
リズムがついてくると朝ゆとりの時間が出来、ごはんもしっかり食べる事が出来ますね

～9月9日は救急の日です～

<119通報の仕方>



* 119→消防本部 通信指令課につながります



はい、119番です。火災ですか？救急ですか？

火災です

救急です



何が燃えていますか？

急病ですか？事故ですか？

家・山林など

急病です

場所を教えてください。近くに目標となるものがありますか？

現在の状況は？

何歳？

逃げ遅れの人はいますか？

意識はありますか？

けが人は？

呼吸はしていますか？

など

あなたの名前と電話番号を教えてください

* 参考まで