



ほけんだより



秋空

寒くなったと思えば残暑が戻り、次の日はまた寒くなり…急な気温の変化に、「今日はどんな服装で行こうか？」悩めますね。季節の変わり目は寒暖差が激しく、湿度もグッと下がってきて体調が揺らぎます。ゆっくりお風呂に入り睡眠をたっぷりとって自律神経を整え、免疫力を高めて元気に過ごしていきましょう。体を動かすのには最適な季節です。

コロナ禍での規制が徐々に緩和され、外出や交流のチャンスも増えました。子育ての中でも特別に大切な、人と関わることで成長する経験や感動を、どんどん味わいましょう。

あったら便利♪救急セットの例

- 絆創膏：怪我をした部位に合わせて選べるよう、形やサイズを幾つか用意しておくとう便利です。
- 体温計：非接触より腋窩用の方が、誤差が少ない傾向。
- 毛抜きやピンセット：皮膚に刺さったトゲを抜く、清潔なガーゼを畳む・広げるなど。
- はさみ：救急箱専用にしておくとう衛生的で安心。
- ガーゼ・医療用テープ：傷口を保護したり、薬を塗った上に被せたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすい。
- 常備薬：虫よけ・かゆみ止め・化膿止めなど。

防災週間・救急の日

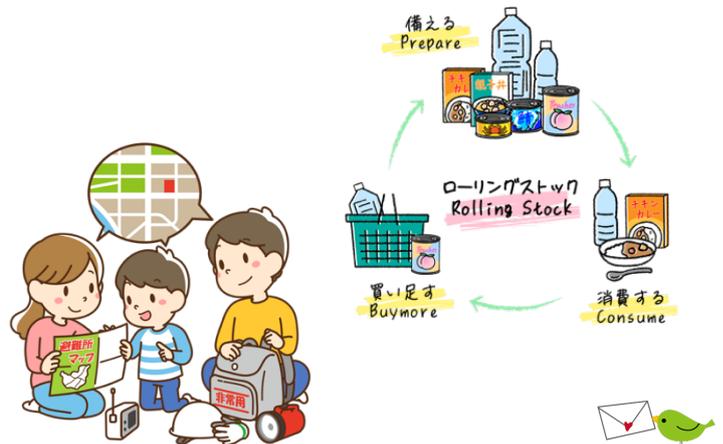
毎年9月は、台風・地震災害などの教訓を思い出し、日頃の備えを見直す時期にしましょう。

年に一度は、ご家庭の救急箱の中身をチェック・整理して置けば、いざという時に慌てません。

また近年の気象変動では洪水・突然の土砂災害やライフライン寸断など全国各地で命に危険の迫る状況が身近になっています。地震への備えも常に必要です。非常持ち出しの確認、飲料水や保存食品の入れ替え等もどうぞお忘れなく。

そして、災害時の保育園の引き取り・連絡が取れない場合の待ち合わせ場所など、緊急時の家族の約束ごととも再確認しておくとう安心ですね。

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身のチェックをしましょう。



みなさん、元気ですかー？！

疲れ過ぎて、疲労が限界を超えているときは、
どうぞ気持ちよく誰かのパワーを借りましょう。
優しさに触れて心とからだが休まれば、また、日々を暮らす
笑顔と元気と、勇気が戻ってきますから。

赤ちゃんを産んだこと。子育てして役割を担い、家族で協力して暮らしていること。それだけであなたは本当に凄いのです。

Excellent!



POINT!

身の回りを片付けて住まいを心地よく整えること。
おいしいご飯を作ること。ゴミを捨て、ほこりを払い、汚れを拭くこと。本来、家事は快適な暮らしのためにあなたが行う自然な行為で、とても「気持ちのよいこと」です。それがいつの間にか「義務感」になってしまい、「やらなくちゃ」「でも出来ない」と、心が押し潰されてはいませんか？

小さな子どもは大人をよく見ています。特に大好きなママとパパのことは、ご本人以上に気付いていることも。「疲れている、ピリピリと緊張している、落ち込んで元気がない…」それを感じて表現することもあります。

「正しく、きちんと」よりも「安心、笑顔で嬉しい」を優先させましょう。ほっとして免疫力が上がり、心と体が整います。



元気が出ないとき「できない」と言えて、疲れや苦手を許しあえる家庭では、優しさと、温かい思いやりが育まれます。

仕事や育児に追われ、睡眠もままならない中で、掃除や手の込んだ料理が出来ないからって、罪悪感を抱かなくていいのです。「家事より大切にされた何か」は、お子さんにご自分を癒し、家族の元気を増やしたでしよう。



元気が出るヒント♪

- 朝：朝日を浴びよう。笑顔であいさつしよう。
- 昼：なるべく歩こう。考え過ぎず、深呼吸。
- 夜：お風呂に浸かる。家族団欒。早く寝よう。



post

