

生活リズムの見直し

夏の間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる。（朝食は必ず食べましょう）
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとる。
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。

子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがけがをしそうで「ヒヤッとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」とすませるのではなく、なぜヒヤッとしたのか見直してみましょう。

①「ダメ！」「危ない」はそこが危険のサイン

子どもをしかってやめさせるよりも、物の置き場所をかえるなど、子どもが安全にすごせるよう環境を整えましょう。



②一度あれば二度、二度あることは三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままになってしまいます。



③大人も一緒にやってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、一緒に遊んで正しい使い方を示します。



子どもの年齢が低いあいだは、大人の安全管理が大切ですが、1歳前後から少しずつ、子どもに何が危険なのか、どのように危険なのか具体的に教え、どうやったら安全に行動できるかを覚えさせることが必要です。子どもの発達段階に応じて環境を整えたり、教育をし、安全に過ごせるようにしていきましょう。

