



9月のほけんだより



ながらこども園
令和元年9月2日発行

猛暑の日もありましたが、この夏、家族やお友達と楽しい思い出は作れましたか？色々な経験を通して、心も体も大きく成長したと思います。今月から運動会の練習が始まります。体調が悪いと思わぬケガにもつながりますので、規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登園するようにしましょう。 保健師 川城 茜

こんな時は お知らせください



- 夏休み期間中の大きなケガや体調不良（医療処置を受けた、入院した・・・など）
- 新たにアレルギー症状が出た（分かる場合は原因も）
- その他、調子が悪い事や気になる事がありましたらお声がけください。
- 緊急連絡先や優先順位に変更がある場合も必ずお知らせください。



運動会の練習が始まります！



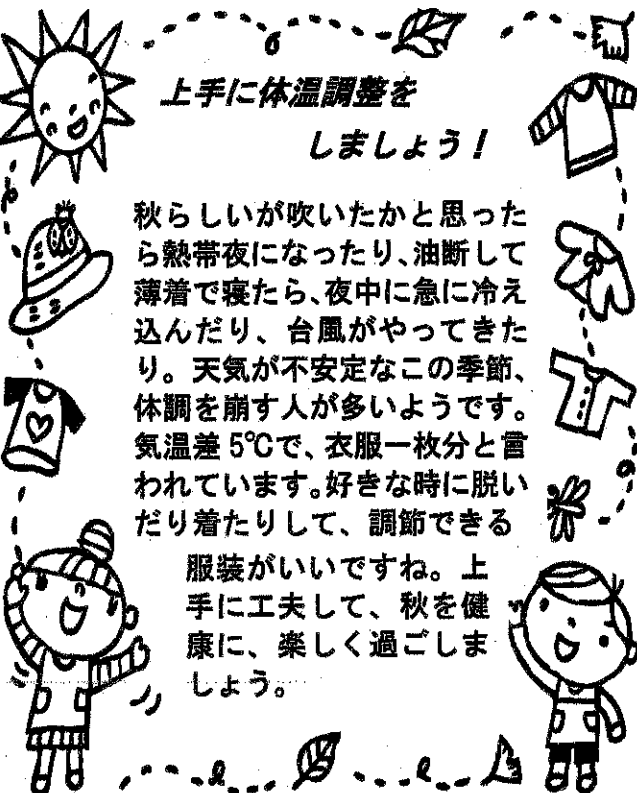
- ・早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- ・毎朝、健康観察をし、気になる事があれば事前に連絡をしてください。
- ・体操服や帽子の準備、十分な着替えの用意をお願いします。
- ・しっかりと水分補給を行うために、十分な水分を持たせてください。
- ・運動しやすい、サイズの合った靴を履かせてください。
- ・爪や前髪が伸びていないかの確認をお願いします。



身体測定

0~2歳 9月19日(木)

3~5歳 9月18日(水)



上手に体温調整を しましょう！

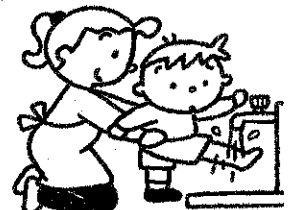
秋らしいが吹いたかと思ったら熱帯夜になったり、油断して薄着で寝たら、夜中に急に冷え込んだり、台風がやってきたり。天気が不安定なこの季節、体調を崩す人が多いようです。気温差5℃で、衣服一枚分と言われていています。好きな時に脱いだり着たりして、調節できる

服装がいいですね。上手に工夫して、秋を健康に、楽しく過ごしましょう。

9月9日は救急の日

お子さんがケガをしてしまった時、落ち着いて対処できるよう、基本的な知識を身につけておきましょう。今回はすり傷について詳しくとりあげます。

- ① 傷口を流水で洗う。
強くこすらないように注意し、傷口の泥や砂を水道でよく洗い流しましょう。
- ② 出血があれば止血する。
清潔なガーゼを厚めに重ね、血の出ている部分を少し強めに押し、止血しましょう。
- ③ 血が滲む場合は絆創膏やガーゼで覆う。



～こんな時は病院へ～

- ※顔の深いすり傷
顔から転ぶなどして、目の周辺や顔などに傷が残りそうなときは、外科や眼科を受診しましょう。
- ※感染症が心配な場合
特にどぶ川など不衛生なところでケガをした時は、細菌が入ることもあるので要注意です。
- ※すり傷のほかに打撲もある場合
転んだ拍子に強く打った、冷やしても腫れがひかない、いつまでも痛がる時は外科か整形外科を受診しましょう。
- ※土や石、ガラスが傷口に入るとれぬ場合
流水でも取れない場合、無理にとろうとしたり、強くこすったりすると、かえって危険です。速やかに外科を受診しましょう。

