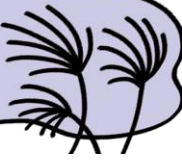




ほけんだより 9月号



平成29年9月
認定こども園さめ保育園
養護助教諭 田中かず子

朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の前半はかなり暑かったですが、後半は雨も続いた夏らしくない天気が続きましたね。これからは日中の気温が高くても、朝夕の気温が下がるので衣服で調節し、体調を崩さないよう気をつけましょう。

防災の日 9月1日

9月1日は防災の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃からお話をしておきましょう。



【おうちの中の事故を防止しよう】

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物…(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- 踏み台になる物はベランダに置かない。
- コンセントなどをいたずらできないようにする。

救急の日 9月9日

9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備をしておきましょう。

●中身を点検しておきましょう
(薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です)。

●薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。

●消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



いんどうえん へんどうえん 咽頭炎・扁桃炎

子どもがのどの痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、のどに炎症を起こしているのかもしれない。

のどの中心に炎症を起こし、発熱や咳など、かぜの症状が現れるのが咽頭炎(いんどうえん)、のどの横の扁桃が炎症を起こし、高い熱が出るのが扁桃炎(へんどうえん)。どちらも咳がひどく、のどが痛むことがあります。

脱水症状に気をつけ、少しずつ水分補給をしましょう。

食べられなくても水分補給はしっかりと！
のどごしのよい物や柔らかい物を与えましょう



生活リズムを整えよう

夏休みやお盆休み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？

今度は秋から冬へと寒い季節にかわっていきます。寒い季節に負けない体をつくるために生活リズムを整えましょう。



- 顔色や食欲など、毎日健康観察を行う。
- 朝は余裕をもって起き、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)
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとする。