



9月

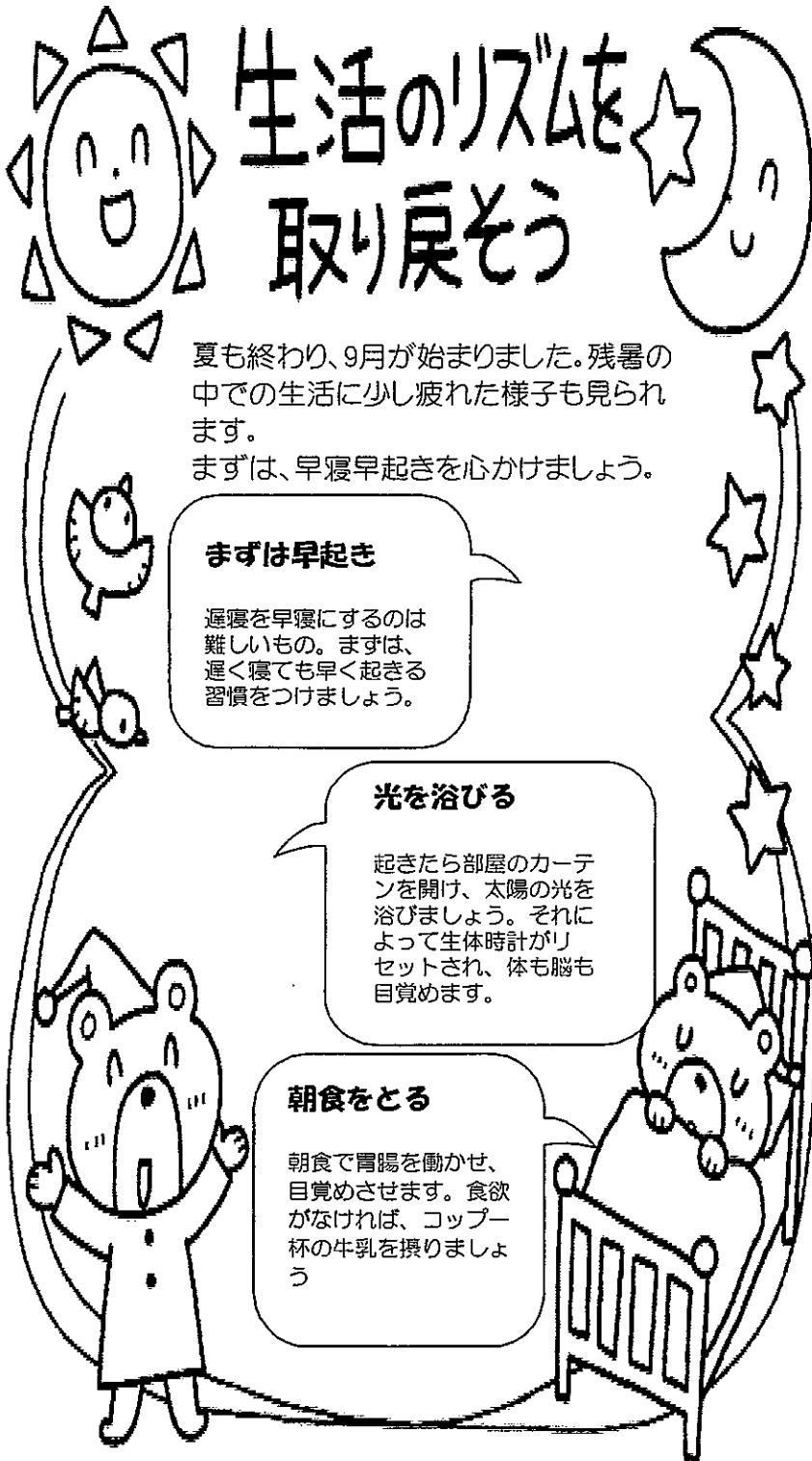
ほけんだより

平成27年9月1日

南日野保育園



夏も終わり、風は秋を感じさせています。そろそろ夏の疲れが出る頃です。体調には十分に気をつけていきたいですね。



生活のリズムを 取り戻そう

夏も終わり、9月が始まりました。残暑の中での生活に少し疲れた様子も見られます。まずは、早寝早起きを心がけましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を動かさせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳を摂りましょう。

すり傷・切り傷の手当て

元気いっぱい遊ぶ子どもたちには、すり傷や切り傷になる事があります。転んでできた程度のすり傷の場合は、傷口の汚れを流水でよく洗い流します。出血がひどい場合や傷口が深い場合は、清潔なガーゼなどで傷口に押し当てて病院へ行きましょう。ガラスの破片や古い釘で怪我をした時も応急手当てをして病院へ受診しましょう。



救急用品を 点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。

- 体温計
- 包帯
- ばんそうこう
- ガーゼ
- 脱脂綿
- 綿棒
- ピンセット
- 毛抜き
- はさみ
- 水まくら
- 湿布薬
- 化膿止め
等

