



# ほけんだより 9月号

令和2年9月1日  
みなみかせ保育園



残暑はありますが、朝夕は涼しく過ごしやすくなってきました。外でいっぱい遊び、食事をしっかり食べ体力をつけ、冬に負けない体づくりをしていきましょう。9月は防災週間があります。また、例年台風などの被害が予想されます。安心して過ごせるように準備をしておきましょう。

## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。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、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

### <防災ハザードマップの確認>

自治体が出している防災マップなどで地域の危険を把握しておきましょう。

### <避難場所の確認>

避難場所、そこまでの経路を確認しておきましょう。

### <地震で倒れやすいものがないか>

棚の上に置いてあるものは下ろし、倒れそうなものなどは固定するなど工夫をしましょう。



## けがした時の応急処置

### 安静保持

まずは慌てず、子どもを落ち着かせましょう。

### 洗浄、冷却

傷口があれば洗い、打撲などで赤みがあれば、流水や保冷剤、冷やしタオルなどで冷やしましょう。

### 止血、圧迫

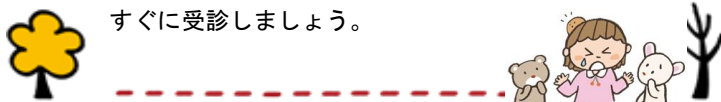
出血があれば、圧迫などをして止血させ、ばんそうこう・ガーゼ・包帯などで傷口を保護しましょう。

### 観察

子どもは体調の変化をうまく訴えられない場合があります。その後の全身状態をこまめに観察しましょう。

### 頭を打った時は

まずは、打った場所を冷やしましょう。24時間くらい様子を見て、顔色が悪い、吐く、ぼんやりしている、手足の力が入りにくい、物が二重に見える、痛みが続く、けいれんを起こすなどの症状があればすぐに受診しましょう。



## 夏の疲れを長引かせない!

休みの間は、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がちです。生活のリズムが乱れてくると、体力が落ちて風邪をひきやすくなります。

朝食をしっかりと食べる、外で体を動かして遊ぶ、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など生活のリズムを見直し、疲れをためない体づくりをしていきましょう。



### 9月の予定

9月2日(水) 9時～ 乳児 身体測定  
9月3日(木) 9時～ 幼児 身体測定  
9月24日(木) 13:30～

園医健診(ひよこ組・うさぎ組)