

# 9月ほけんだよ!

2020年9月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

今年は例年以上に暑い8月でした。9月もまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。生活のリズムを整えて残暑を乗り切りましょう。

## 9月9日は救急の日 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか?  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

### 《ケガの応急手当について》

#### \* 擦り傷 \*

傷口を流水でよく洗い流し、清潔な布やガーゼで水分をよく取り除きます。その後、絆創膏などを貼り保護します。

キズパワーパッドなどの絆創膏を貼る時は、軟膏等は何も塗らずに貼ります。

#### \* 切り傷 \*

出血がある場合は、圧迫して止血をします。その後離れた皮膚を医療用のテープなどでふさぎます。傷が深い場合は病院で縫合が必要な場合もあります。

#### \* 打撲 \*

打撲部位を保冷剤で冷やします。頭部打撲の場合嘔吐や意識障害などの症状がなくても一度受診をし医師に登園してよいか確認してください。症状がある場合は受診後登園を控えご自宅で療養してください。

保育園では各クラスに救急箱を設置しすぐに対応できるようにしています。怪我をした場合職員より状況を説明させていただきますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した身体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。バランスの良い食事やたっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

### 快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない



ぞぞぞ...



### 8月の報告

8月は感染症の発生はありませんでしたが、風邪症状のある園児が多くいました。

17日(月)0-2歳児 身体測定

18日(火)3-5歳児 身体測定

25日(火)0-3歳児 園医健康診断

### 9月の予定

17日(木)0-2歳児身体測定

18日(金)3-5歳児身体測定

※風邪症状や皮膚症状(とびひ・発疹等)がある場合は必ず受診をお願い致します。

「新入園児対象予防接種調査」のご協力ありがとうございました。  
引き続き計画的に予防接種を行っていきましょう。

