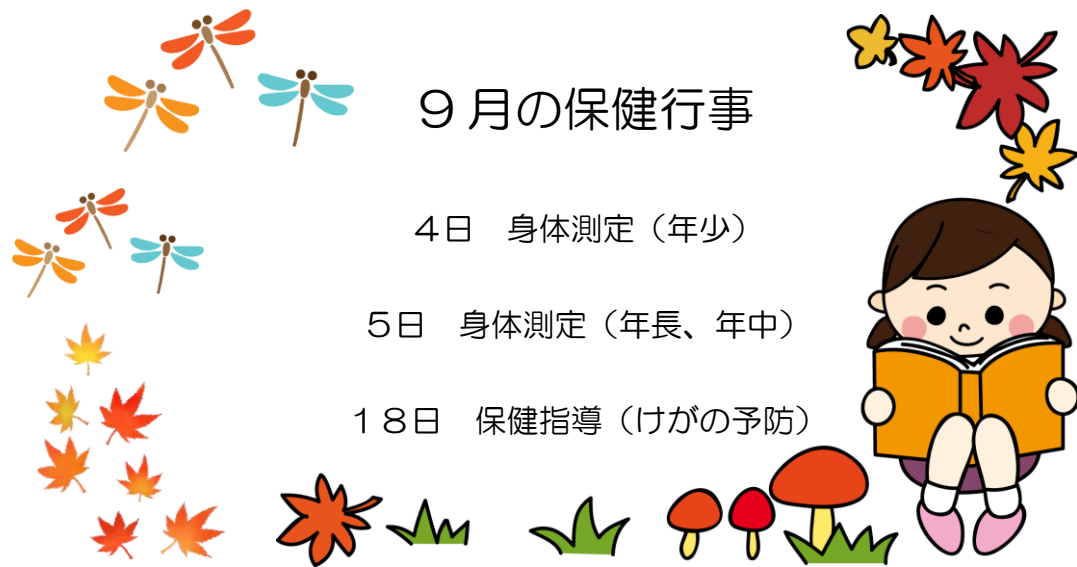




9月のほけんだより

2学期が始まりました。暑い夏でしたが、お子様は元気に楽しく過ごすことができましたでしょうか。学期始めは暑さから疲れやすくなったり、生活のリズムが戻らず体調を崩したりしやすい時期です。まだまだ暑い日が続きます。“早寝・早起き・朝ごはん”や規則正しい生活等、引き続きお子様の健康管理をお願いいたします。



9月の保健行事

4日 身体測定（年少）

5日 身体測定（年長、年中）

18日 保健指導（けがの予防）

生活リズムを取り戻そう!!

体がだるい、眠たい、暑くて幼稚園に行きたくないという気持ちになる園児がいるかもしれません。2学期を楽しく過ごすために、夏休み中に崩れてしまった生活リズムをリセットし、子ども達が元気よく幼稚園に登園できるようご協力をお願いします。

しっかり寝る



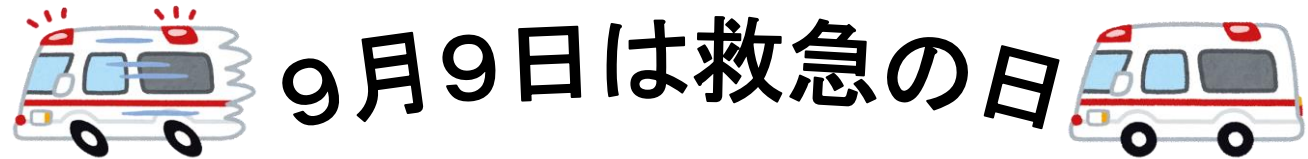
好き嫌いせず食べる



まだまだ猛暑!!

熱中症に気を付けよう

9月もまだまだ猛暑が続き、熱中症の危険が考えられます。子どもは大人に比べて体に熱がこもりやすく、体温調節機能も未熟なため、汗を大量にかいている、顔が赤いなどの症状がある場合は、涼しい場所で休ませるようにして下さい。幼稚園では引き続き、WBGT 値を測定して、熱中症のリスクが高い場合は、屋外での活動を中止する等の対応をします。



9月9日は「救急の日」です。けがをした時の正しい対処法を知っておきましょう。

擦り傷

傷口のよごれを水できれいに洗い流す。



※水で「ぬらす」だけではなく、傷口をきれいに「洗う」。

※絆創膏を貼る際は定期的に貼り替えるようにしてください。

打撲・つき指・捻挫

※RICE 法…ケガした部位を保護し、二次的損傷を防いだり痛みを和らげたりする。

○Rest：安静

→ケガした部位をひっぱったり、無理に動かしたりしない

○Iceing：冷やす

→内出血や腫れを抑える



○Compression：圧迫・固定

→患部の痛みを和らげ出血を防ぐ

○Elevation：挙上

→患部を心臓よりも高くする

切り傷

傷口をおさえて、心臓より高く上げる。



※心臓より高くあげると、血が止まりやすい。

鼻血

鼻血が出たときは、下を向いて鼻を強くつまんで安静にする。

ココをつまむ→

※上を向かないようにする



やけど

やけどをしたら、すぐに流水で15分～30分冷やす。その後は、きれいなガーゼや絆創膏で保護する。

※水ぶくれが大きくでき、皮膚が白く（黒く）なっていたら受診する。もし、服の上からやけどをした場合は、服の上からシャワーを浴びて冷やす。服を脱がすと皮膚が剥がれてしまう場合がある。

