

9月のほけんだより

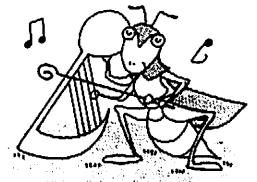
太陽の子保育園
平成13年9月

日中の陽射しはまだまだ強く汗が流れますが、朝夕は涼しくなってきた夏の疲れがでてくる季節です。小さな子どもは汗をかくだけで体力を消耗しますし楽しい水遊びもかなりのエネルギーを使います。また、胃腸の働きも弱っていて一日の気温差が大きくなると体の抵抗力ともなわず疲労回復もスムーズに行かなくなります。

1. 生活のリズムを整えましょう。
夏は夜でかけたり、遠出をしたり、リズムを乱しがちでした。9月は意識的にリズムを整えたいですね。
2. きちんと食事が摂れるようにしましょう。
夏バテ予防には、ビタミンB1が良いとされています。ビタミンB1は豚肉や豆腐、豆類、牛乳、緑黄色野菜に多く含まれています。
3. 気温の変化に注意しましょう。
これからは夜間の涼しさがましてきます。寝冷えしないように窓を閉めて寝る。上布団による調節、などに気を配りたいですね。



明け方は気温がぐと下がります。



十救急箱の中身をチェック

チェックポイント1
置き場所は？

- ・わかりやすい。
- ・直射日光が当たらない。
- ・小さな子どもの手が届かない。

チェックポイント2
薬の使用期限は？

開封した日付をビンに書いておき、開封後半年以上たったら処分するようにします。

はさみ、ピンセット
とげ抜き

体温計：実測式・予測式両方の機能を備えた電子体温計が便利です。

殺菌消毒剤：無色透明のもの
冷・温湿布剤
かゆみ止め軟膏
目薬

総合感冒薬、
解熱鎮痛剤、
総合胃腸薬：
錠剤を別の容器に移しかえたりすると、
使い方をまちがえる原因になります。

救急ばんそうこう：防水フィルムがあると、
水にぬれやすい部分の傷に便利です。

チェックポイント3
緊急連絡先はすぐわかる？

家族全員の名前・生年月日・血液型、かかりつけ医や近くの救急病院の電話番号を書いたカードを救急箱に入れておくと便利です。

9月9日

救急の日

おしるせ

先日、お配りした羽村市からの満3歳以上対象のフッ素イオン導入の件ですが、保護者の方が申し込み用紙に記入され直接会場（保健センター）へお持ち下さい。なおフッ素後登園される方は、なるべく早めに会場へ行かれた方がよろしいと思います。
(園の給食の時間もありますので！)