

ほけんだより 9月

季節の変わり目は体調に注意！ 太陽の子保育園平成18年9月

まだまだ暑い日が続きますが、「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉どおり、9月の下旬には気持ちよく過ごせるようになってきます。

ただ、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時季でもあります。急な気温の変化に対応できるよう、脱ぎ着しやすい服装で登園させてください。



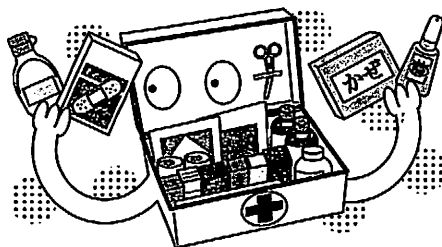
今月のスケジュール

0歳児健康診断

9月26日
午後12:30より

9月の救急日 救急箱をチェックしましょう!

ケガや事故に備えておいてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり……というのでは、緊急のときに役に立ちません。定期的の中身のチェックをしましょう。



- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> かぜ薬 |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 目薬 |
| <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 | <input type="checkbox"/> 傷用軟膏 |
| <input type="checkbox"/> 下痢止め | <input type="checkbox"/> 包帯 |
| <input type="checkbox"/> 熱さまし | <input type="checkbox"/> ばんそうこう |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬 | |

ケガを予防するために

足にあつくつをはかせましょう

すぐに成長するからといって、フカフカのつをはかせないように。

爪を切ろう

爪が伸びていると、いろいろなケガのもとになります。



睡眠をしっかり取る

睡眠不足は体調不良やケガの原因になります。十分睡眠をとらせるようにしてください。

自分でできる応急処置

すりきず

きれいな水(水道水など)で、こみを洗い流しましょう。そのままほっておかないように。

はなぢ

上を向いて、首をトントンとたたくのは間違いです。うつむくようにして、小鼻の上あたりを押さえるようにしましょう。



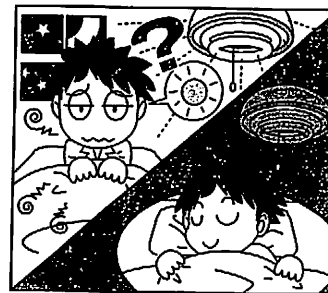
カラダが知ってる昼と夜

人間のカラダは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。

だから、夜でも強い光を浴びるとカラダが「朝だ!」と勘違いして、いつまでも眠くならないということが起こります。

テレビやパソコン、蛍光灯の光などは、すべてカラダが勘違いするのに十分な光の量です。

子どもが必要とする睡眠の量は大人とは違います。大人の生活につき合わせるのではなく、子どものための環境を考えてあげてください。



参考: (<http://www.health.ne.jp/> ヘルクリック)

親子でチャレンジ! けんごクイズ

ケガをしたけんたくんにはアドバイスをしてあげよう。つぎの①②にはいるのは つぎのうちどちらでしょうか?

すりきずができたときは ① から、② で きずくちをあらおう。

- ① (ばいきんがはいるといけない)
(つめたくてきもちいい)
- ② (つば)
(みず)



①: ばいきんがはいるといけない、②: つめたくてきもちいい、みず