

ほけんだより 9月

太陽の子保育園平成24年9月

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから、運動会、遠足など行事が目白押し。元気に活動に迎えるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

つめをみじかくきろう

つめが伸びていると、引っかいてしまったり、折れたりして、ケガの原因に。また、汚れがたまり、不潔になりやすいうえ、つめを噛むクセがつきやすくなります。週に一度は、指先のチェックを。

つめがみじかいと...



つめがながいと...



＋ 応急手当て SOS

⑥ のどにも物が詰まったとき

基本の手当て

- ① うつぶせにして、顔を下に向け、背中（肩甲骨の間）を強くたたく。
- ② 飲みこんだものが見えるとき → 口に指を入れてかき出す。

☞ ここがポイント

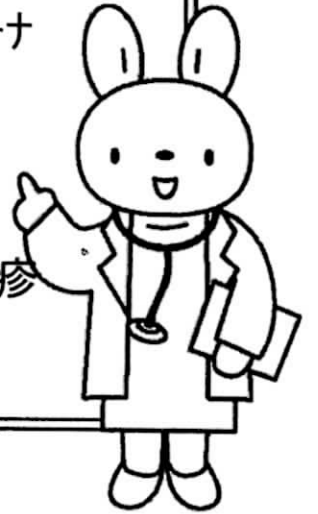
- ★ 咳込んでいたら、そのまま咳を続けさせる。
- ★ こんなときは、すぐに救急車を!!
- 呼吸が止まったとき
- 反応がないとき



0歳児健診
9月28日(金)
12:30~

8月の感染症

- ヘルパンギーナ ...2名
- プール熱 ...1名
- 突発性発疹 ...1名



9月9日は救急の日です。救急用品の点検をしましょう。

ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・綿棒・ハサミ・体温計・毛抜き・ピンセット・外用薬品など。



変わります ポリオ予防接種

平成24年9月からワクチンの種類が生ワクチンから不活化ワクチンに変わります。経口接種 → 皮下接種

生活リズムを身につけよう

早起・早起き 一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝ようがんばりましょう(0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう)。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

朝ご飯を食べる 一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

朝ご飯の後排便をする 朝ご飯をしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

早寝・早起き



水で洗顔



家族で朝食



食後の歯磨き



余裕をもって排便



園に行く用意

