

がつ けんこう 9月の健康だより

2014.9.1発行
ちようほいくえん
かんのん町保育園

涼しい風がふくようになってきたこの時期、暑い夏を元気に過ごした子どもたちにもそろそろ夏の疲れが出るころです。また季節の変わり目でもあり、園でも鼻水が出ていたり、微熱が出る子どもたちが増えるなど体調を崩しやすい季節です。園ではこれから、秋のフェスティバルや遠足など楽しい行事も色々あります。園ではこれから、秋のフェスティバルや遠足など楽しい行事も色々あります。元気に活動に向かえるよう、もう一度、お子さんの生活を見直してみましよう。

★8月の感染症情報★
・水痘 1名
・ヘルパンギーナ 2名

がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていないようにしましょう。

せいかつりずむ みなお 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直し、健康的な生活リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

きゅうきゅうようひん てんけん 救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましよう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

- 体温計
- ガーゼ
- 包帯
- 綿棒
- 脱脂綿
- 毛抜き
- ピンセット
- はさみ
- 湿布薬
- 水まくら
- 湿布
- 化膿止め
- 虫刺され用塗り薬

いざというときに慌てないよう、救急箱は取り出しやすい所に保管しましょう。