



けんこう 健康だより がっこう 9月号

2016.9.1発行
 ほんごう ちょうほいくえん
 かのんの 町 保育園



あつ なつ げんき す ごした こども たち。そろそろ夏の疲れが出る頃です。これから、秋のフェスティバルなどの練習があります。元気に活動できるよう、子どもの生活リズムを見直してみましょう。



ぼうさい 防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、子ども達にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時の対応など、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

ご家庭の救急箱の点検日としてみてはいかがでしょうか？
 救急箱に必要な物はいろいろありますが、**脱脂綿・ピンセット**と**ばんそうこう**、**けむ**、**めつぎんがーぜ**、**めんぼう**、**さんかくきん**、**せいじょうめん**、**しんしゆくほうたい**、**テープ**、**はさみ**、**うえつ**と**ていっしゆ**などがあるとべんり便利です。



かぜの時お風呂に入っても大丈夫？

お風呂は、体力を消耗するので、熱があるときは控えましょう。汗をかいたときは、お湯で濡らして、固く絞ったタオルで全身を拭いてあげるとさっぱりします。お尻だけシャワーで洗ってあげても良いでしょう。熱が下がり、元気になったらシャワーから再開しましょう。



8月の感染症情報

水痘	3名
ヘルパンギーナ	2名
溶連菌	1名

生活リズムを見直そう！

生活リズムの乱れは、健康に影響を及ぼします。夏の疲れを取り戻すためにも生活リズムを整えましょう。まずは朝の生活から見直してみよう。

- 朝食をとる
朝食で胃腸を動かさず、目覚めさせます。
- 早寝、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よう。

