

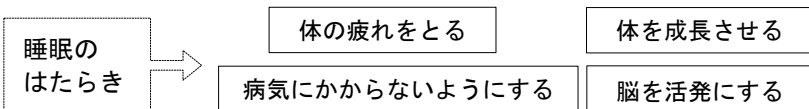


2016年9月
松ヶ本認定こども園
保健室

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕の涼しい風に、秋の気配を感じます。園では、9月に入ると運動会に向けての取り組みが始まります。夏の疲れに加え、運動会に向けての練習なども重なり、子どもたちは体調をくずしやすくなります。この時期、大人も子どもも生活リズムを整え元気に過ごせるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。

☆夏の疲れを早く回復させるために☆
生活リズムを整えましょう!!

【睡眠】人間の生活リズムは、「暗くなって寝る」「明るくなって起きる」ようになっています。「早寝・早起き」を心がけましょう。1日の疲れをとるために、睡眠は大切です。子どもは熟睡することで、成長ホルモンが大量に分泌されます。子どもの骨や筋肉が大きく成長するためにも、十分な睡眠をとるようにしましょう。



【清潔】入浴⇒汗や汚れを落とし、1日の疲れをとるために、お風呂に入りましょう。

爪切り⇒伸びた爪は、バイ菌がいっぱいです。ケガや病気の原因になります。手の爪・足の爪は短く切りましょう。

歯みがき⇒食後や寝る前にきちんと歯みがきをしましょう。

手洗い・うがい⇒感染症の予防のために食事の前・トイレ後の手洗い、外出後のうがいをしっかりとしましょう。

【食事】食欲の秋です。ビタミン豊富な旬の野菜・魚や肉などバランスよく、1日3回（朝・昼・夕）きちんと食べましょう。



9月9日は、救急の日

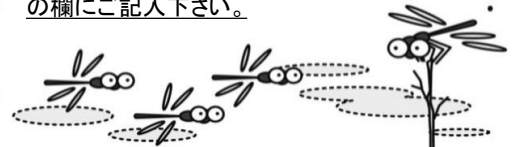
救急とは？

急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても『救急』の仲間です。まず、自分のけがをした時の応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようになりましょう。

9月の保健行事予定

- 12日(月) 身体計測(0・1歳児)
- 14日(水) 身体計測(2～5歳児)
- 26日(月) 運動会前内科健診(全園児)

※身体計測後、健康の記録をお返します。
健診で質問がありましたら、「気になること」の欄にご記入下さい。



歯科検診後の受診について

今年度の歯科検診後、現在までに約80%のお子さまが、歯科受診をしています(その内4名は、歯科で継続して検診・治療を受けておられます)。園で行う検診は、時間も光源も不十分です。お子さまが元気に成長し、健康な大人になる一歩として、検診後の受診が100%になることを願っています。又、歯は、大切な体の器官です。歯に対する関心も年々高くなってきています。1年に1度の歯科検診に加え、定期的に歯科で検診を受けることをおすすめします。

身近なケガの手当て

基本をおぼえておきましょう

- 傷口の汚れは、水道水で洗い流す。
- 血が出たときは、傷口をギュッと押さえる。
- やけどに薬はつけないこと。

●鼻血が出た!!

顔を下に向け、小鼻をつまんで、ギュッと押さえる。



●やけどをした!!

すぐに、水道水で、痛みがなくなるくらいまで冷やす。



子どものけがを防ぐ3つのポイント

1 服装



洋服についている飾りやひもが道具に引っかかったり、足で踏んだりすると、大けがの原因に。

2 くつ



大きすぎる靴は脱げやすいので、つまずいたり、転んだりする原因に。

3 つめ



つめが伸びていると、お友だちにけがをさせたり、つめが折れて痛い思いをすることも。

夜の過ごし方ここに注目



寝る直前の入浴は、体温が上がって寝つきが悪くなる場合があります。



帰宅が遅くなったら、子どもとのふれあいは翌朝までがまんして!



寝る時間になったら「子どもはおしまい」ではなく、テレビを消して大人も生活リズムの改善を。