



9月号 保健だより

2学期が始まりました。運動会や園外保育など、体を動かす機会が多くなります。元気良く体を動かすためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。また、睡眠時間も十分に取、怪我や病気をすることなく毎日過ごせるようにしましょう。

幼稚園では、今後も新型コロナウイルス感染防止対策として、園児も可能な範囲でマスクを着用します。(活動、気温に応じて取り外します)

※マスクに記名をお願いします。

生活リズムをチェックしよう

休み明け生活リズムが乱れがちです。
家族でチェックしてみましょう。

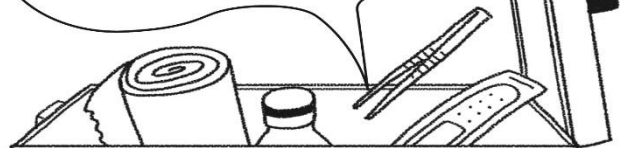
- 早寝早起きをしている
- 朝ごはんを食べている
- 洗顔・歯みがきをしている
- 毎日排便をしている



9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。

突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。



足に合った靴を



2学期に入り運動会に向けて走ったり、ダンスをしたりして運動をする機会が増えています。足に合った靴でないと体全体に負担がかかってきますので、靴を選ぶときは下記の項目をチェックしましょう。

- つま先に 0.5～1 cm の余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている

