



ほけんだより

2013 9月1日 りすのき保育園 NO.7

日中は変わらない暑さですが、日が暮れると、少し風が涼しく感じられるようになりました。
疲れが出るのは、これからなので体調を崩さないように、体調管理には十分に気をつけましょう。

今月の予定

0歳児健診	日程は後日お伝えいたします。	大池先生に診察していただきます。
保健指導	9日(月)	自分の体を知る。
身体測定	18日(水)	全クラス



ゆっくりと夏を過ごせましたでしょうか？ 生活リズムの乱れは無いですか？
9月に入ると、楽しい行事が沢山あります。朝食・睡眠・休養をしっかりと、元気に登園しましょう。

まだまだ暑い日が続きます

*気持ちよく過ごすためにシャワーを続けたいと思います。もうしばらく、朝の健康チェック表の記入とタオルの用意をお願いいたします。



*これからの季節は、「寒い冬に備えての体力作り」「秋の草花や虫とのかかわり」等を大切にしていきたいので、お散歩に出る事も多くなると思います。公園には、まだまだたくさんの蚊がいます。刺されるとひどくなりやすいお子さまは、長袖・長ズボンをご用意していただければ適宜着用致します。刺された時は、園ですぐに、水道水で石鹸を使って洗い、ムヒやレスタミンを塗っています。すぐに洗う事はとても効果があるそうです。



*掻き壊しから、とびひになる事もありますので注意して下さい。じくじくしてひろがってきた時は早めに、皮膚科を受診しましょう。早めに、治療を開始すると早く治ります。



今月も元気に過ごせますように。

9月9日
救急の日

こんなケガや事故が起きています！

◎耳や鼻にもものをつめない！

おもちゃのピストルの玉、ビーズ、ボタン、豆類、砂、昆虫などをつめて、病院にいかねければならないことがあります。



◎やかんやなべにさわらない！

家で起こるやけどの半分は、台所で起こっています。



◎お風呂で遊ばない！

お風呂で遊んでいて、すべったり、転んだりして、ケガをすることがあります。溺れることもあるので、お風呂で遊ばないようにしましょう。



◎公園の遊具の遊び方を守る！

遊具を使っていて、転んだり落ちることが、よくあります。遊び方を守りましょう。



ここまでは自分でできる！ ケガの手当て！

すり傷ができたとき



水で洗う

鼻血が出たとき



小鼻をつまんで下を向く

やけどをしたとき



すぐに水で冷やす

※ケガがひどいときは先生がおうちの大人に言いましょう。

ケガの手当てで注意すること

◎血を止めるときに、ティッシュペーパーを使わない。

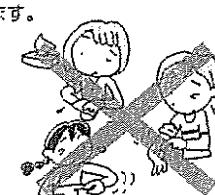
…傷口に細かいゴミが残ることがあります。

◎やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。

…やけどのときは、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。

◎突き指をしたとき、引っぱったり、もんだりしない。

…突き指をひっぱると、痛みやはれを悪化させる原因となります。



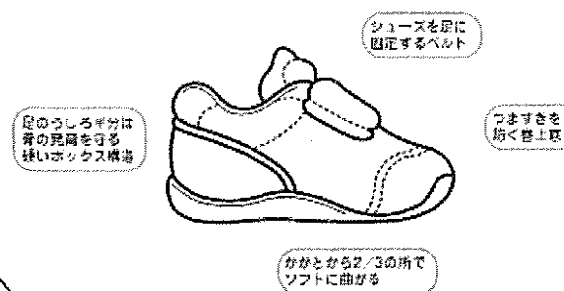
戸外で身体を動かすのが、気持ちの良い季節になりました。

履いている靴は、お子さまの足に合っていますか？

(子どもの足は発育が早いので、サイズの確認をこまめにしましょう。幼児は3~4ヵ月が目安です。)

よちよち歩きを始めたら

素材は、やわらかく足になじむもの、底は固すぎず、靴底の前3分の1あたりで曲がるものが歩きやすいです。デザインは、足首のくびれまで深さがある事、かかと部分も補強されたものがよいです。サイズは、靴を履いて、指先に5ミリ程度のゆとりがあるのが適当です。おさがりの靴は、履いていた人の足の形に変形しているの、個々に新しい靴を用意しましょう。



活発に動くようになったら

4~7歳の間に運動量が飛躍的に増え、足の骨も急速に発達し、土ふまずの形成が始まります。かかとの痛み、足指の変形、皮膚炎、靴ずれ等トラブルが出やすいので注意しましょう。靴の構造も、かかとやつつま先が保護されて、通気性の良い物を選びましょう。

