



# ほけんだより

2017年 9月1日 りすのき保育園 NO.7

今年の8月の連続降水日数は、21日でした。観測史上2番目です。

(1977年8月の連続降水日数22日間で1位だそうです。)

ムシムシした夏だったので、冷房のきいた室内で過ごす事も多かったと思います。

夏バテのぐったりを解消するために、ぬるめのお湯にゆっくりつかったり、睡眠をしっかりとり、温かい食べ物を食べて、内臓から温めることをお勧めします。

少し暑さも和らいできたので、のんびり散歩したり、美味しいものを食べたり、芸術鑑賞をして、心や体もリフレッシュしてみると、夏バテも飛んでいってしまうかもしれませんね。

## 今月の予定

0歳児健診	4日(月) 14:00~15:00	大池先生に診察していただきます。
保健指導	11日(月)	プール閉じ・体の動きを知る(どんぐりの部屋)
身体測定	20日(水)	全クラス



プールは、9/11に終了しますが、まだ、身体を動かすと汗ばむ事が多いと思います。様子を見ながらシャワーは続けたいと思いますので、引き続き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。

9月は、<草花や虫の観察><健康な体作り>等で、散歩に出ることが多くなります。蚊に刺されると、“腫れやすい”“とびひになりやすい”方は、長袖・長ズボンをご用意ください。それでも刺されてしまうこともあります。園では、すぐに流水で石鹸を使って洗い、ムヒやレスタミンを塗って様子を見ます。刺された痕がひどくならないように、自宅で引き続き経過をみて下さい。



## 9月1日は防災の日 非常持ち出し袋の中身は?

消防庁のHPなどに、非常用持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの紹介があります。 <https://www.fdma.go.jp/index.html>

ここにある物以外にも、子ども連れの場合はこんな物も用意を。  
オムツやおしりふき(ウェットティッシュ)、ビニール袋、3日分のミルク(キューブタイプがオススメ)や離乳食、使い捨ての哺乳瓶など。備えあれば憂いなしですが、逃げるのが優先。子どもを抱っこした状態で持てるのかも考えて。(哺乳瓶の代わりに紙コップで代用も!)

非常時の怪我は、尚の事、慌ててしまうと思います。今回はビニール袋で三角巾の代用をする方法をご紹介します。他の物でも代用できます。また、ビニール袋は、怪我以外でも色々と代用できると思います。この機会に、調べておくと、いざという時に安心ですね。

どこにでもあるビニール袋を用いて三角巾の代わりにする方法をご紹介します。

- 1 ビニール袋の側面部分に下まで切れ目を入れる
- 2 反対側も同様に切れ目を入れる
- 3 切れ目を入れたほうを頭から通す



手を通すと三角巾のように手をつけることができます。学外授業などで発生したケガの応急処置や、三角巾がない場合の代用品になります。

毎年行っていますが、今年も10月2日・3日に、国士舘大学の大学院で講師をされている、月ヶ瀬恭子先生にお越しいただき、心肺蘇生法、震災時の救急対応など 全職員で学びます。

## お家の中で危ないところはありませんか? 一度点検してみましょう。

子どもの成長は、あっという間です。昨日はできなかったことも、今日は出来る事は沢山あります。そんな時期こそ、怪我に気を付けてほしいと思います。

### <転ぶ>

小さな段差・風呂場・洗面所などの濡れた床は、転びやすいので注意しましょう。

### <落ちる>

窓やベランダに、踏み台になりそうなものをおいていませんか? 危険な個所の点検を。

### <食べる>

タバコ・薬・電池・洗剤など、子どもの口に入る大きさの物、飲み込める物は、手が届くところに置かず、普段から、整理整頓を心がけましょう。