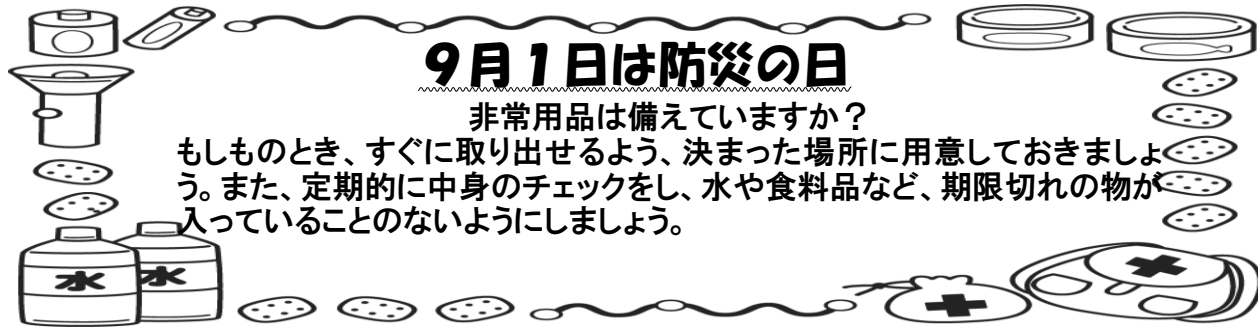




9月になり、ようやく暑さも峠を越えました。それでも、日中は気温の高い日が続いています。新型コロナウイルスへの感染症予防とともに、暑さや疲れによる体調不良や熱中症に気を付けて、水分補給や休息をとりながら健康に過ごしていきたいと思ひます。



9月1日は防災の日

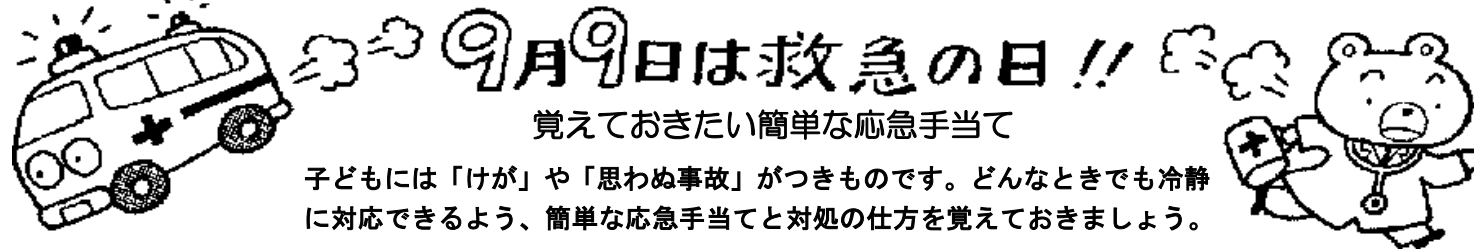
非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

☆救急用品を点検しましょう☆

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

- 体温計
- ばんそうこう
- ピンセット
- かゆみ止め
- 脱脂綿
- 綿棒
- 包帯
- ガーゼ
- はさみ
- 湿布薬
- 化膿止め
- 毛抜き

いざというときに慌てないように、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。



すり傷・切り傷

- ①傷口を流水できれいに洗う。
- ②傷口が大きいときには、ガーゼを当てて包帯をするか、ばんそうこうで留める。
- ③時々ガーゼを替える。



指を挟む

- ①患部をすぐ冷やし、曲げたり動かしたりできるか見る。
- ②動かない、はれがひどい、いつまでも痛がるときは、骨折の疑いも。動かさないように静かに冷やしながらか病院へ。

のどに異物を詰まらせる

- ①小さい赤ちゃんは両足首を持って背中をたたく。少し大きい子はおなかを抱え、逆さに抱き上げ背中をたたく。
- ②たたいても出ないときは病院へ。呼吸困難のあるときは救急車を手配。



119 救急車を呼ぶときは

- 119 番に電話が通じたら
1. 火事か救急か。
 2. 家の所在地、目標物、電話番号。
 3. どのような状態か（いつ、どこで、だれが、どのようにして、どうなったか）を伝えます。

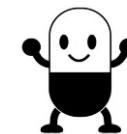
保育園でのお薬の取り扱いについて

お薬連絡票の記入など、いつもご協力いただきましてありがとうございます。改めてお薬を持ってこられる際の注意事項について確認をよろしくお願いいたします。

・保育園で飲まれるお薬は、抗生剤など、やむを得ない場合のみご持参ください。

・咳や鼻水などのお薬は、朝・帰宅後・寝る前の内服にするか、1日2回の内服にできないかを医師にご相談下さい。

ご理解とご協力を
よろしくお願いいたします。



☆☆☆ カビにご注意を!!! ☆☆☆

水筒・弁当箱・歯磨きコップ・コップ入れ・スタイ・洋服の襟元等に黒い点がポツポツ、その正体は黒カビです（*）カビはアレルギーや肺炎の原因になることもあります。

食品が付着しているものは、大変カビが発生しやすいです。濡れたまま放置してしまうと、あっという間にカビが生えてしまいます。保育園から帰られましたら、早めに洗って頂き、しっかり乾燥させてください。また、カビが発生する前の予防策としておすすめなのが、**熱湯殺菌**です。カビ菌は50℃以上の熱湯につけることで死滅させることができます。

保育園のタオルやエプロンは、1週間に1回ほど、洗濯する前に桶に入れ、上から熱湯をかけて、浸したまま30分ほど待ってから洗濯すると良いですね。

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

早寝・早起き

水で洗顔

家族で朝食

食後の歯磨き

余裕をもって排便

園に行く用意

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「成長ホルモンの分泌を促す」「免疫を高め病気を治す力が増す」ことに繋がります。また、早く起きることで朝の時間にゆとりが生まれ、朝ごはんをしっかり食べることに繋がり、腸の動きを活発にし、排便を促す効果もあります。