

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日で、本格的な秋の到来になります。この時期は季節の変わり目で夏の疲れが出てくる頃です。引き続き熱中症予防に努め、睡眠を十分に取、生活リズムを整えましょう。昼と夜の気温差も出てきます。衣服の調節にも注意しましょう。



救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

- これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...
- 体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな...
- ケガや病気の時、不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

保健室より

暑い暑い8月で、発熱の子どもさんもいましたが、夏ならではのプール遊びを全身で楽しむことができました。

これからは、園庭でからだをいっぱい使った外遊びが増え、子ども達の動きが活発になります。けがも多くなることを考えられます。

応急手当の基本は、すり傷は流水で汚れを落として絆創膏を貼る。鼻血が出たら鼻の下の方(小鼻)を押さえる、やけどは冷水で冷やすなど、対処方法を知っておくといいですね。

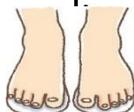
今後も感染予防のため、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理をしていきたいと考えています。



靴の選び方



だんだんと過ごしやすい季節になり、運動遊びが活発になってきました。足に合った靴でないと、足だけではなく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0.5~1cm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



保護者の方へ お願い

靴のサイズがあっているか、帽子のゴムがのびていないか(ゴムがのびていると、遊んでいる時に遊具に引っかかりたりして危険です)など、確認をお願いします。

秋にも花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる /

花粉症対策	マスク	家に入る前に服をたく
うがい	吸い込む花粉の量を減らす	部屋の中に花粉を持ち込まない
のどに付着した花粉を洗い流す	洗顔	服を洗う
	顔に付いた花粉を洗い流す	服に付いた花粉を落とす

秋の花粉: ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ

乳幼児健診

10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)

6日(水) 和邇すこやか相談所(来月は4日)

13日(水) 堅田市民センター(来月は11日)

1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)

28日(木) 和邇すこやか相談所(来月は26日)

2歳6か月児健診(午後)

6日(水) 和邇すこやか相談所(来月は4日)

今月の保健行事

4日(月) 身体計測(きりん組)

5日(火) 身体計測(ぞう組)

7日(木) 身体計測(くま組)

8日(金) 身体計測(りす・うさぎ・ぱんだ組)

計測当日髪を結ぶ場合は、横でくるようにお願いします。