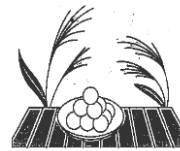


ほけんだより 9月



令和5年9月1日
大津市立膳所保育園

今年の夏は酷暑と呼ばれる日が多く、本当に暑かったですね。朝夕は過ごしやすくなってきましたが日中はまだまだ暑い日が続きます。これからは外での活動が増えてきますので、引き続き熱中症対策を行っていきたいと思います。夏かぜや新型コロナウイルス感染症にも注意し、こまめな手洗いや、水分補給に努めて、元気に過ごしましょう。

ほけん行事

身体計測（身長、体重）

4日（月）	ゆり組
5日（火）	たんぽぽ組
7日（木）	ひまわり組
8日（金）	あやめ組
11日（月）	れんげ組



9月9日は救急の日

打撲うたげのねんざ

冷やして安静にする

すり傷すりきず

傷口の砂や泥を水で洗う

もしもの時の
応急手当

切り傷きりきず

傷口を水で洗い
清潔なガーゼなどで押さえる

やけどやけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

こんな時は受診を

- ・すり傷、切り傷…出血が止まらない、傷が深い
- ・打撲、捻挫…痛みが強くなる、腫れてくる
- ・やけど…赤く腫れる、水ぶくれができる

119番！ 救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊からこんなことを聞かれます。落ち着いて、はっきり答えましょう。

救急隊員：かし 火事ですか？ 救急ですか？

救急隊員：救急です

救急隊員：どうしましたか？

保護者：（誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か）

救急隊員：場所はどこですか？

保護者：〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります

救急隊員：名前と連絡先を教えてください

保護者：〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

夏の疲れに注意しましょう！

この時期は、暑さによる疲れが出やすい時です。体調を崩さないように、元気に過ごしましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんには…

- ・身体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる
- ・脳の働きを活発にする

などの役割があります。朝ごはんをしっかり食べてその日一日を元気に過ごしましょう。



睡眠、休息を十分に取らしましょう

睡眠は一日中使っていた体と脳の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力や、回復する力を高めてくれます。また、十分な睡眠が、成長ホルモンの分泌を活発にし、体の成長を促進します。

まだまだ熱中症に注意しましょう！

園では熱中症対策として、OS-1（経口補水液）を準備しています。飲用を控えたい場合は、お知らせください。



お家の中に事故やけがを招く物がないか確認しましょう。

- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まり、窒息の原因となることがある）
- ・浴室には子ども一人で、入れないようにする
- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物（ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、子どもが飲み込める大きさの細かい物）

乳児は3.2cm、3歳児は3.9cmの直径に入る大きさの物は口に入ります。
(500円玉は2.7cm)

- ・薬
- ・ボタン電池
- ・小銭
- ・マグネット
- ・おもちゃ
- ・たばこの吸い殻
- ・乾燥剤
- ・固形洗剤など

