



# 9月のほけんだより



日中の日差しはまだまだ厳しいですが、少し朝晩に秋の気配を感じられるようになってきました。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、心も身体も疲れていると思います。しっかり食事をして、十分に睡眠をとり、残暑を元気に過ごしましょう。



## 9月9日は救急の日です (身近なケガの応急処置です。参考にしてみてください。)

症状	応急処置	受診の目安
すり傷・切り傷	傷口に入った砂などの異物を水で洗い流しましょう。 出血がある時はガーゼを当て上からおさえ止血します。	傷口の汚れが取れない時や、なかなか出血が止まらない時。 受傷部位が顔の場合は、受診すると安心です。
手足の打撲	打撲した部位を安静にして、10～15分冷やします。	痛み、腫れ、皮膚の変色、変形がある場合。
頭部打撲	打撲部位を15分位冷やします。 すぐに泣いたか、意識はあるか、出血、頭痛、嘔吐、痙攣はないかなどの経過をみます。 食事は経過をみて与えましょう。 48時間は注意して観察します。	気を失ったり、痙攣をおこした時。 傷が大きく出血している時。 激しく痛み、顔色が悪くなったり、吐いたり、元気がない時。
肘内障	急に手を強く引いた時や、手をついたり、寝返りで起こすことがあります。 手をダラーンとして動かさない場合や痛みがある場合は、三角巾などで胸前に固定して安静にします。	整形外科を受診しましょう。



## 防災の日 (9月1日)

9月1日は「防災の日」です。園では、台風や地震、火事などの災害を想定して、定期的に避難訓練をしています。災害への備えの必要性がますます高くなっていますので、おうちでも避難場所や連絡方法を確認し、防災グッズの点検をおこなしましょう。



## 朝ごはんには・・・

- ・体にエネルギーを与えてくれる。
  - ・脳を活発にしてくれる。
  - ・体温を上げて体を目覚めさせる。
  - ・生活のリズムをつくる。 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1日を元気に過ごしましょう。



8月の感染症はありませんでした。  
(7月30日突発性発疹がありました)

