ほけんだより 9月号

社会福祉法人　伊東つくし会
ちゅうりっぷ保育園
平成 30 年　9 月

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。
元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。

9月9日は救急の日

おうちの中にも事故を招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために確認をしてみましょう。

・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物。
　薬・洗剤・タバコ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物・針・子どもがのみ込める大きさの細かい物
・踏み台になるもの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。
・あそび食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
・浴室には子どもひとりで勝手に入れないよう工夫する。

傷は洗いましょう

傷ができた時はすぐに水道水で洗いましょう。
傷口にバイ菌を残さないことが大切です。
出血がある時は、きれいなガーゼやハンカチを当て圧迫止血をしましょう。止血ができない場合は受診しましょう。

傷を洗う時のポイント！

傷を洗う時は直接傷に水圧がかからないように少し上方から洗い流しましょう。

8月の感染症

突発性発疹　1名
手足口病　3名

生活リズムを見直しましょう

風邪をひかない強い体をつくるために、まずは早起き！

・朝ごはんを食べて胃腸を働かせましょう。
・トイレを済ませましょう。
・夜はシャワーだけでなく、ゆっくり湯ぶねに入りましょう。
・しっかり睡眠をとりましょう。