

9月のほけんだより

令和2年
9月7日発行
東京自由保育園

今年の夏は猛暑日も続き、とても暑かったですね。残暑も続き、そろそろ夏の疲れが出る頃です。ご家族みんなで、毎日の生活を見直してみしましょう。

乳児医療証の提出をお願いします

現在お預かりしている乳児医療証は、9月末日で期限が切れ、10月1日に新しいものへ更新されます。新しい乳児医療証がご自宅に届きましたら、コピーをして保育園に持参してください。

また、保険証の期限切れや変更がありましたら、合わせてコピーして頂き、保育園まで提出をお願い致します。

夏の疲れを吹き飛ばそう！！

夏の疲れをを取る為に、まずは朝の習慣から見直してみしましょう。

① 早起き

遅寝の習慣を変える事は難しいです。まずは、朝起きる時間を決め、早起きを心掛けましょう。



② 日光を浴びる

太陽の光により、体内時計がリセットされ、体も脳もすっきりと目覚める事が出来ます。



③ 朝食を摂る

胃腸を働かせる事で目が覚めます。消化の良い食べ物を、ゆっくりと噛んで食べましょう。

夏の疲れは冷えからと言われています。クーラーなどで冷えた体を、よく噛んで食べる事で、内側から温めてあげましょう。



9月9日は 救急の日

子どもに多いけがの応急手当

子どもは転んでひざをすりむいたり、友だちとぶつかったりして、怪我をする事がよくあります。いざという時の応急手当について、この機会に振り返ってみましょう。

すり傷、切り傷



- ①傷口を流水でよく洗い流します。
 - ②傷を清潔なガーゼなどで押さえ止めます。
 - ③傷をパットや絆創膏で覆い、保護します。
- ※打撲を伴う場合は、冷やすと腫れを抑え、炎症が広がるのを防ぐ事が出来ます。

指や爪のけが



- ①傷口を流水でよく洗い流します。
- ②出血している場合には、傷を清潔なガーゼなどで押さえ止血します。
- ③傷をパッドや絆創膏で覆い、保護します。(爪が浮いてきたり剥がれた時は、無理に剥がさず、爪を残した状態で保護しましょう。)

※まずは流水で洗い流しましょう。皮膚が早く治る為には、表面の汚れや細菌を流水で洗い流す事が大切です。(化膿した傷には消毒は必要です。)

9月の保健行事

- 8日(火) 0歳児健診
- 14日(月) 乳児身体測定
- 16日(水) 幼児身体測定

