



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 28年度・9月号

真夏日の連続にぐったりぎみの大人とは違って、子どもたちは虫とりに水遊びにと元気いっぱい!!  
9月に入っても、まだまだ残暑が厳しいようです。  
夏の疲れがでて、夏バテをおこさないように、健康管理に気を配ってあげましょう。



## 9月1日は防災の日です

もしものとき（地震、台風など）に備え、非常用品をそろえておきましょう。

\*水・保存食・タオル・救急用品・携帯ラジオ・懐中電灯・ライターなど。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で遅寝遅起きの習慣がついていませんか？  
朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう。

### ①まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。  
まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

### ②光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

### ③朝食をとる

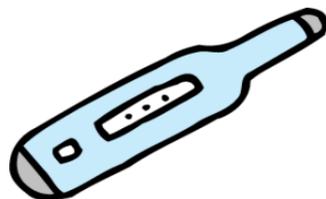
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



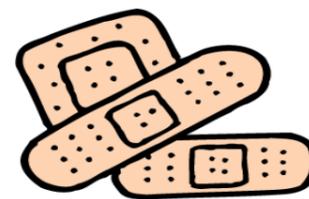
## 9月9日は救急の日です。救急用品の点検をしましょう。

家庭の救急用品をチェックしてみましょう。  
古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

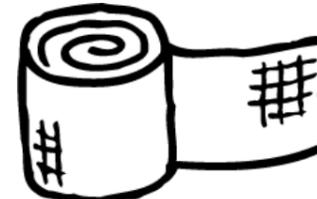
□体温計



□ばんそうこう



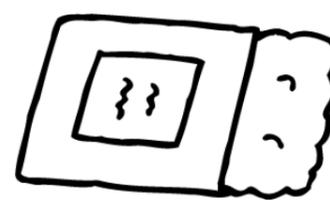
□包帯



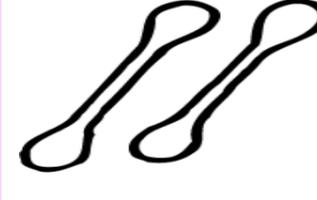
□ガーゼ



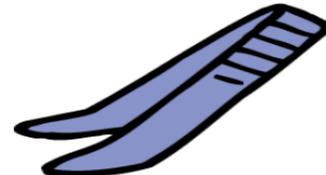
□脱脂綿



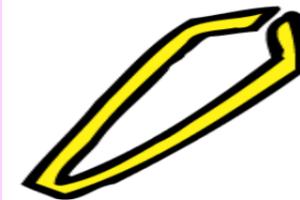
□綿棒



□ピンセット



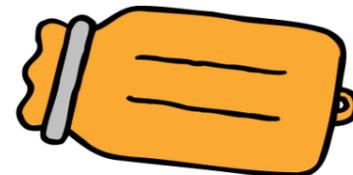
□毛抜き



□はさみ



□水まくら



□化膿止め



□湿布薬



□虫刺され用塗り薬



いざというときに慌てないように、取り出しやすいところに保管しましょう。

看護師 平野 厚子