



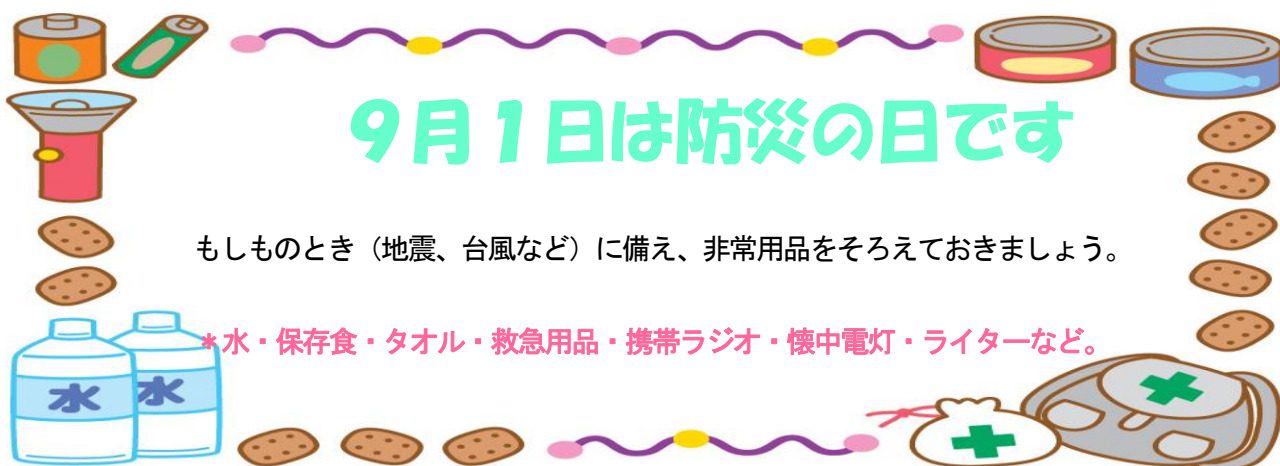
保健だより

キッズアカデミー保育園 28年度・9月号

真夏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

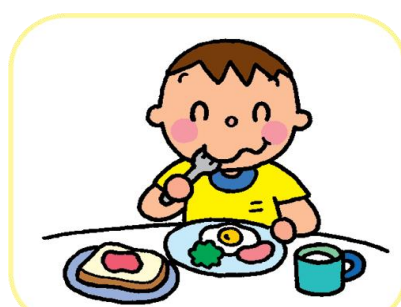
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

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

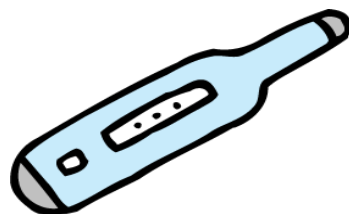
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



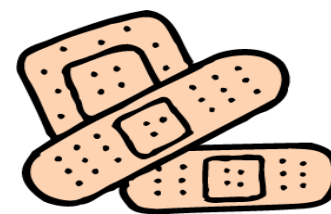
9月9日は救急の日です。救急用品の点検をしましょう。

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。

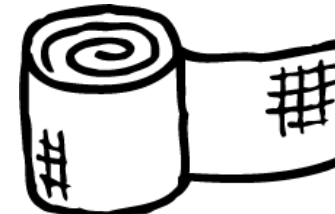
□体温計



□ばんそうこう



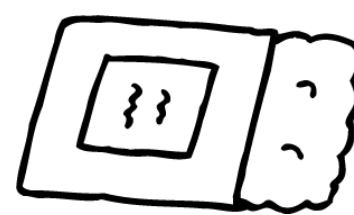
□包帯



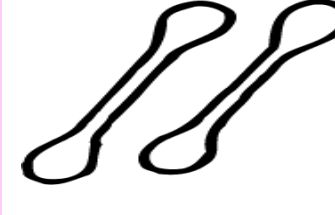
□ガーゼ



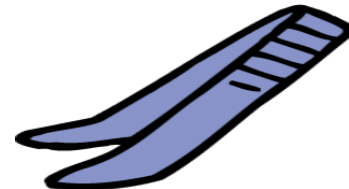
□脱脂綿



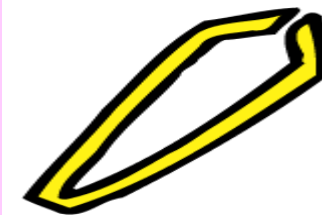
□綿棒



□ピンセット



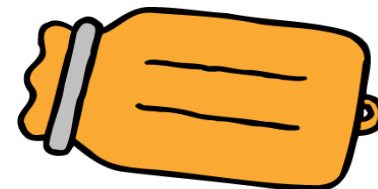
□毛抜き



□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