

# Health Bulletin

ほけんだより

防災週間: 8/30-9/9

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。もしものときに備え、水や非常食、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子様にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。おうちのなかにも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために確認していきましょう。

### ●こどもの手の届くところに置いてはいけないもの

(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、こどもが飲み込める大きさの細かい物など)

- 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
- 遊び食べに注意する(食べ物か喉につまることがある)
- 浴室にはこどもを1人で入れないようにする



### ◎救急の日

9月9日は「救急の日」といいます。過ごしやすい気候となりこどもたちも活発になってケガが多くなる時期です。すり傷は流水で汚れを落とし絆創膏を貼る。鼻血がでたら小鼻(鼻の下の方)をおさえる。打撲は氷のう、火傷は流水で冷やすなどケガの基本的な応急手当の方法を知っておくと良いですね。おうちにある救急セットも忘れずに見直してください。いざという時に慌てないよう救急セットは取り出しやすいところに保管しましょう!

### ◎しっかり水分補給

まだまだ日中は気温が高い日や、日差しが強い日も多いので、夏と変わらず起床時や、登園前、遊びの前後、入浴前後などしっかりと水分補給を促してあげましょう。

少しずつ秋の訪れを感じる9月に入りますね。元気いっぱい夏を過ごしたこどもたちは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。また、気温が下がるにつれ空気が乾燥し冬に多い感染症が流行りやすい季節でもあります。咳や鼻水、下痢などの症状が続いているときは悪化しないように早めに病院を受診しましょう。

●保護者の方が、休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。  
●この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住いの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方やお勧めの病院等のアドバイスを受けられます



### ◎爪曜日をつくろう

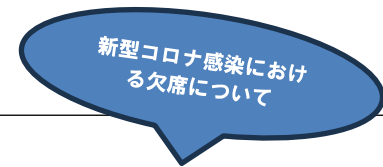
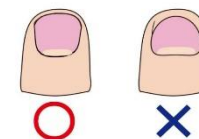
爪のお手入れの目安は…1週間に1回程度です

爪の間にゴミが入ると、取りにくく不衛生です。爪が欠けたり友達を傷つけたりするなどケガの原因になります。お風呂上がりの爪の柔らかいときが切りやすいのですが、切りすぎると黴菌が入ることもあるので深爪にならないよう注意しましょう。

#### ★爪クイズ★

1. 一日に何ミリのびる?
2. 夏と冬ではどちらがのびやすい?
3. 足の爪と指の爪では、どちらがのびやすい?

答え…①約0.1mm ②夏 ③手



●新型コロナウイルスに感染した場合  
…園へ検査日をお伝えください。  
…発症から5日間、かつ症状軽快後1日経過するまでは登園できません。  
…感染後、登園前に必ず登園許可証をお持ちください。  
●発熱などの風邪症状により欠席する場合  
…新型コロナウイルスが疑われる場合は医療機関を受診し医師の指示に従い検査を受けてください。その後検査結果を園へお知らせください。

