



ほけんだより

9月号



令和6年9月

南水元いろは保育園

看護師 中矢

暑さの激しい8月が終わりましたが、まだまだ残暑が続きます。夏の疲れが出やすくなる時期なので体調を崩さないよう生活リズムを整えていきましょう。

防災週間

9月1日防災の日
9月9日救急の日



もしもの時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしましょう。

〈避難バッグの準備〉

大人用、子ども用で準備しましょう。母子手帳のコピーも忘れずに。液体ミルクも便利です。



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認し、またハザードマップも準備しておきましょう。



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付け、安否確認の方法も事前に決めておきましょう。



生活リズムの見直し

夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になっただけではありませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きを余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませましょう（朝食は必ず食べましょう）
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう



緊急時のご連絡先（電話番号）は合っていますか？

変更部分があれば、園の方までお知らせください。

（連絡先の順番の変更の場合も）



9月の予定

11日(水) 0歳児検診

19日(木) 身体測定

あせも

汗の出る穴が汚れで詰まり、皮膚の内側に汗がたまって炎症が起こることが原因です。

ホームケアのコツ

- ・綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選ぶ
- ・汗をかいたら着替えをする
- ・汗をかいたら柔らかい布でこまめに拭く
- ・汗の出口をふさがないように肌を清潔にしておく
- ・汗をかきすぎないように冷タオルやエアコンの調節あせもには種類があり、白色や赤色があります。赤いあせもはとびひになる場合もあるので、治りにくい時や、炎症がひどくなった時は病院を受診しましょう。

