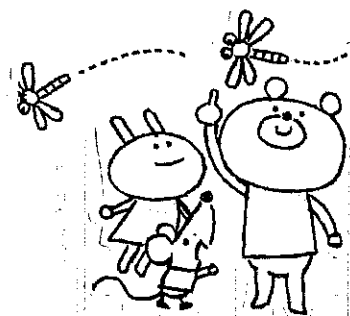




ほけんだより

令和8年9月2日
ひらた西保育園

今年の夏はとりわけ暑く、猛暑日が続きましたね。
それでも子どもたちは元気に登園してくれて、エネルギーに
過ごし、たくましさを感じましたよ。
ですが、そろそろ夏の疲れが表れるころかもしれません。
園ではこれから少しずつ户外活动も増えてきますが、
元気に活動に向かえるよう、今一度お父さんの健康生活を
見直してみましよう。今月もよろしくお願ひします。

前月の健康の様子

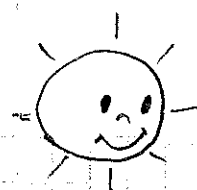
7月下旬から大きいクラス中心に
アデノウイルスによる“流行性角結膜炎”
が流行しました。感染力が強い
ことから充血症状がおさまるまで
2週間近いお休みとなりました。
小さいクラスでは後半に咳や鼻水が
出るお父さんが増えてきました。
手洗いをしたり、睡眠や水分を
きちんととって、元気に過ごして
いきましょう。



9月の予定

1日(火)～4日(金)
身体測定週間

9月1日は防災の日。
9月9日は敬老の日。



生活リズムを見直そう!!



まだまだ暑い日は続きます。
生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

♪ **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てみましょう。

♪ **光を浴びる**... 起きたら太陽の光を浴びまよう。体内時計が
リセットされて体も脳も目覚めてきます。

♪ **朝食をとる**... 朝食で胃腸を働かせることで目覚めてます。

応急手当て

鼻血が出た!!

顔を少し下向きにし、小鼻
を両側から強く押さえる。
(3～5分間を目安に)



★鼻血を飲みこむと気分が悪くなるので、上を向かせたり、あおむけにしないこと

指を切った!!

①傷口が汚れていたら水道
水で洗い、清潔なハンカ
チやガーゼでしっかり押
さえる。



★5分間ぐらい
押さえ続けると、
血は止まります。

②ばんそうこうで、
傷口をカバー。



指をはさんだ!!

①指が変形したり、
はれて変色した
りしていないか
をチェック。



②冷たいタオルや
保冷剤で冷やす。

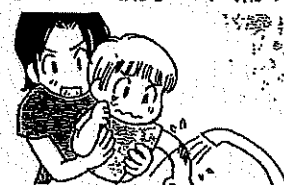


★変形や変色がみられる時や
痛がって手を使わない時は
病院へ。

やけどをした!!

やけどの範囲が広い時は、救急車を!!

水道水などの流水で、痛みがなくなるまで冷やす。

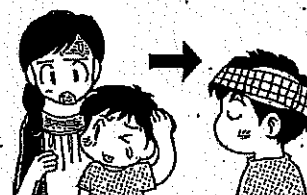


★発熱用の冷却シートは、傷
口に張りつくことがあるの
で、やけどの手当てには×。
★薬や油などをつけないこと。

頭をぶつけた!!

呼びかけても反応がない時は、救急車を!!

①声をかけ、反応をみる。
②ふつうに受け答えができれば、
ぶつけたところを冷やして、
様子を見る。



★24時間は目を離さず、注意深く様子をみます。

こんな時は、病院へ

- やけどの範囲が
子どもの手のひら
より大きい。
- 傷口が白っぽい。
- 水ぶくれができています。

こんな時は、病院へ

- 手足の動きがおかしい。
- 吐き気がある。
- 顔色が悪い。
- きげんが悪い。

② 1カ月ぐらいたって症状が見れることも!