

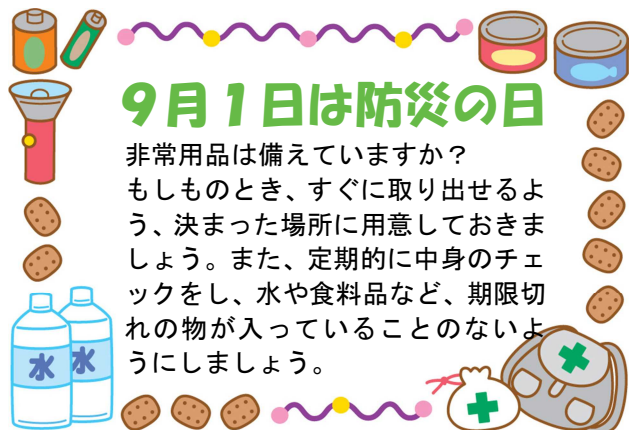


9月のほけんだより

令和8年9月1日発行
ななかいこども園

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。まだまだ暑い日が続きますが、そろそろ夏の疲れが出るところです。園ではこれから、運動会の練習も本格的に始まります。元気に活動できるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

9月9日は救急の日！！



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

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。

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。



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。



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。



頭を強くぶつけた！！ そんなときは・・・

- ☐ すぐに泣き、特に変わった様子がない
- ☐ 吐き気がなく、機嫌がよい
- ☐ 傷口から少量の出血があり、こぶができています

安静にして様子を見ましょう こぶは冷やしてください

- ☐ ぶつけたところがへこんだり、フヨフヨしている
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 耳、鼻から出血している
- ☐ ポーッとして反応が悪い
- ☐ 2回以上吐いた
- ☐ 食欲がない

時間外でもすぐに病院に 連れて行きましょう

- ☐ けいれんを起こした
- ☐ 意識がない
- ☐ 声をかけても反応しない
- ☐ 呼吸が止まっている
(お腹や胸が上下しているか見る)

**すぐに救急車を呼びましょう！
意識がない場合は、
顎をあげて気道を確保！**