



ほけんだより

保育園神田ペアーズ

2022年9月

看護師

日が沈むのもはやくなり、夏の終わりを感じる季節になりました。季節の変わり目は気温の変化に体についていけないので風邪をひきやすくなっています。衣服や寝具の調整を行なながら、体調管理に気を付けましょう。

9月1日は防災の日

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。
また、お子さんにも家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。

おうちの中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、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手が届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、タバコ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物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
- ・あそび食べに注意する(食べ物が喉につまることがある)



つめはきれいですか？



意外と多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力をいれるときに支えるなどの大切な役割がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出てないくらいがちょうどいいと言われています。

1週間に1回くらいはチェックしましょう。

また足のつめは切りすぎると痛い巻きづめの原因になります。指先から爪がほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解です。乾いた状態で切ると割れたりひびが入ることがあります。なのでつめを切るタイミングはお風呂上りがベスト！つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついた時の感染も防げます。



9月9日は救急の日

応急手当の基本

打撲・捻挫・骨折

(R) (I) (C) (E) が基本です。

擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を

押さえ、出血する。

傷口が汚れている時は、

水道水で

きれいに洗う。

Rest 動かさない

Icing 氷などで冷やす

Compression 速度に圧迫する

Elevation 心臓より高く上げる

9月の予定

9/12 (月) ぞう組 身体測定

9/13 (火) きりん組 身体測定

9/14 (水) ぱんだ組 身体測定

9/15 (木) こぐま組 身体測定

9/16 (金) うさぎ組 身体測定

9/21 (水) りす組 身体測定・0歳児健診

