



2025年9月1日  
末長こぐま保育園

# 保健だより 9月号

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子ども達もそろそろ夏の疲れが出ころです。

残暑が続きますので、お風呂で体を温めたっぷり睡眠をとるなど生活リズムを保ち元気に活動を楽しめるようにしていきましょう。

## 園医内科健診

9月5日(金) 12:15~

対象: 0・1歳児

前回健診欠席されたお子様  
を対象におこないます。



医師への相談等がある場合は、事前に相談  
内容をお知らせ下さい。

## かぜの時に風呂に 入っても大丈夫?

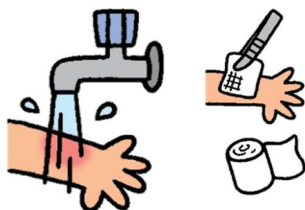
熱がなければ入っても大丈夫です。かぜのお風呂は、  
疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的な  
ので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐた  
め、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくり  
ましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるの  
はやめましょう。

## ～打撲の応急手当て～

### 手足の打撲

#### ① 傷は洗って消毒

打ったところに傷があ  
る場合、冷やす前に流  
水で土や砂を落とし、  
消毒して傷を保護す  
る。



#### ② 打ったところを冷やす

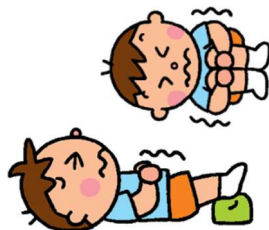
傷がある場合は、包帯な  
どの上から氷のう等で  
冷やす。

傷がなければ、直接、冷水  
で湿らせたタオルを当て  
て、患部を冷やす



### おなかの打撲

衣服を緩め、ひざを抱え  
て、横向きやお向けで  
足を高くするなど、本人  
が楽な姿勢で寝かせる。  
それで痛みが治まり、普  
通に歩けるようになれば、  
まずは安心。



### 胸の打撲

胸を圧迫しないように壁に  
よりかからせ、呼吸が楽な  
姿勢にする。左右どちらか  
が痛む場合、痛いほうを下  
にして横になると、痛みが  
和らぐ。



## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- |                                    |                                    |                               |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ     | <input type="checkbox"/> 三角巾       | <input type="checkbox"/> 包帯   |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう    | <input type="checkbox"/> 脱脂綿       | <input type="checkbox"/> 綿棒   |
| <input type="checkbox"/> はさみ       | <input type="checkbox"/> 体温計       | <input type="checkbox"/> とげ抜き |
| <input type="checkbox"/> ピンセット     | <input type="checkbox"/> 熱冷まし用シート  |                               |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋       | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ |                               |
| <input type="checkbox"/> 消毒薬、外傷用薬品 | など                                 |                               |

ご家庭に救急箱の用意はありますか?

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物  
をそろえておくとう安心です。ときどきは中身を  
チェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、  
よく使う物の補充などをしておきましょう。

### 体調不良時の対応と体調確認のお願い

下記の体調回復の目安までの間は、自宅での休養  
をお願いします。

- ・解熱剤の使用なしで、平熱になっている。
  - ・発しんなどがなく食欲や活気が戻ってきた。
- お家でゆっくり休養することは、体調回復の早道  
です。ご協力をお願いいたします。