

ほけんがより



平成 29 年 9 月 1 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

秋の気配を感じることができるようになりましたね。でも、まだ真夏の暑さ疲れが残っていること、朝夕の寒暖差が大きいこと、運動会の練習が本格的にスタートすることなどから、疲れが溜まりやすい時季でもあります。一日の疲れがしっかりとれるように、そしてケガのないように、いつも以上に体調に気配りをして、元気に毎日の活動に向かえるようサポートしてあげましょう。

秋になってから



そのぐったりの原因は？

- ★ 夏の疲れが残っている
- ★ 夏と同じ生活をして、体をひやしてしまっている
- ★ 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったりをやっつけるために！

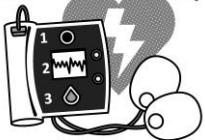
- ☆ お風呂では、ぬるめのお湯にゆっくりつかろう
- ☆ 冷房の使い方や服装を見直そう（寒暖の差が大きいと体に負担がかかってしまいます）
- ☆ 睡眠をしっかりとろう
- ☆ 温かいものを食べて体を内側から温めよう

9月1日は防災の日 / 9月9日は救急の日

『いざ、その時!!』迷わず、勇気をもって行動できるように、そしてケガや災害から自分の身を守る、他の人への手助けをするためにも、普段から繰り返し学ぶこと、知識を確認すること大切です。

青井保育園でも、プール活動に備えて全職員を対象に、綾瀬消防署 救命救急士による「心肺蘇生法と AED の使用方法」の講習を受けています。

AEDってなんだろう？



AEDとは、心臓の鼓動をもとに戻すために使う機械のことです。駅や公共の施設に設置されているのを見たことがあるかも知れませんね。誰にでも使えるように、電源を入れると、音声で使い方を教えてくれる仕組みになっています。最近では、一般の人が AED を利用して、救命した事例が増えてきているようです。

非常用品は備えていますか？

もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった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、期限切れにも注意!!

小さなお子さんがある場合、ミルク・離乳食など子ども用の食べ物・オムツ・お尻ふき・おもちゃ・おんぶひもなどの準備が必要になります。



救急箱は定期的にチェックしていますか？

必要な時、すぐ手の届くところに置いておくとう便利です。

小さな子どもの手が届かず、すぐ取り出せる場所で、直射日光はNG!!

常備薬など必要なものはそろっているか、薬やガーゼなど使用期限は過ぎていないか、開封後、長期間経っているものはないか。

体温計などの電池(予備)も確認が必要です。

東京版 救急受診ガイドTM とは



病院に行く？ 救急車を呼ぶ？ 急な病気やケガで判断に迷った時、その症状や状態を伝えることで

*救急車要請の必要性 *医療機関の受診時期 *診療科目など アドバイスをしてもらえます。

東京消防庁 救急相談センター； **局番なしの#1119**

休日、夜間の小児救急医療電話相談； **局番なしの#8000** (全国共通番号 / 携帯からの通話 可)

誤飲事故など 中毒 110 番； **029-852-9999** (日本中毒情報センター)

平成 29 年度

あだちっ子歯科健診

10月4日(水)

10:00~ 全園児対象です!

当日受診できなかった時は、

足立区保育課が指定する

歯科健診医で各自受診

していただくことになります。



秋の健康診断

10月5日(木)

9:15~ 全園児対象です!

・登園時間に遅れないよう

・着脱しやすい服装で

ご協力お願いいたします。