

ほけんだより



2019年9月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

朝夕は過ごしやすくなってきましたね。子どもたちが楽しんだプール活動や水遊びのシーズンも終え、いよいよ運動会の練習が本格的に始まります。しかしこの季節の変わり目は、真夏の暑さ疲れが残っていることで体調を崩しやすく、日中の暑さからまだまだ熱中症にも注意が必要な時季でもあります。生活リズムの基本“早寝・早起き・朝ごはん”そして排便リズムも整え、一日の疲れがしっかりとれるように！ケガのないように！元気に毎日の活動に向かえるように！体調管理に気をつけましょう。



9月1日は防災の日

- 避難場所は？
地域で決められている避難場所まで、歩いてみよう。
- 連絡方法は？
 - ・災害用伝言ダイヤル「117」
携帯・固定電話から録音したり録音された伝言を聞くことができます。
体験しておくといいですね。
 - ・親戚などの連絡先の確認
いざという時、連絡の中継をお願いします。



9月9日は救急の日

9が重なるこの日は『きゅうきゅうの日』。では『119』は…
消防車や救急車を呼ぶ電話番号。

大正時代、火事の時だけ通報する番号でしたが、火事のケガ人を救助することも多いので『119』が、火事と救急、両方を通報する番号になったと言われています。



日頃の備えが大切です

☆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、定期的の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、保険証のコピーや母子手帳・ミルク・離乳食など子ども用の食べ物や常備薬・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しょう。
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。

+++++ これだけはできるようになるよ +++++

応急手当 はじめの一步

押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止まします

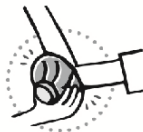


冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに



#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事するとき緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って落ち着いて話そう



秋季健康診断

10月3日(木)
9:15~
全園児対象です!



すいか組さん

10月7日(月) 10:00 ~
中央本町保健センターの歯科衛生士さんによる、5歳児クラス対象『ハロー! 6ちゃんクラス』という6歳臼歯について体験教室を予定しています。詳細は後日お知らせします。

