

ほけんだより 9月

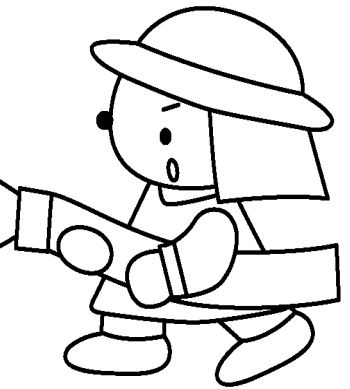
2021年9月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

暑い夏をエネルギッシュに過ごしている子どもたち。楽しみにしているプールや水遊び、なんと今年は9月初めまで！朝夕はちょっぴり過ごしやすくなって油断しがちですが、元気に活動に向かえるよう、十分な睡眠に心がけて、一日の疲れをしっかりとるように生活リズム見直してみましょう。

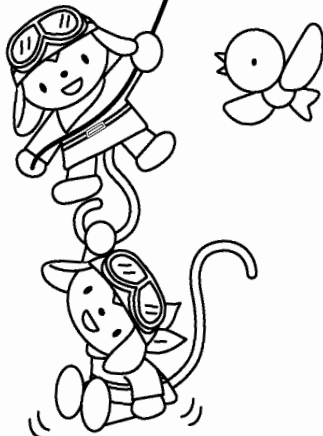
9月1日は防災の日

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。
保険証のコピーや常備薬、子どものおもちゃなども忘れずに！



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。



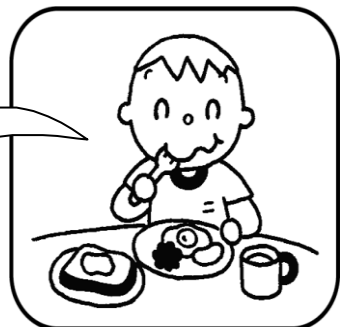
光を浴びる

朝の光には、1日が始まった！と脳に知らせ、生体時計をリセットする働きがあります。
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、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。脳にもエネルギーが補給され、体温も上がり、1日の活動の準備が整います。
食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



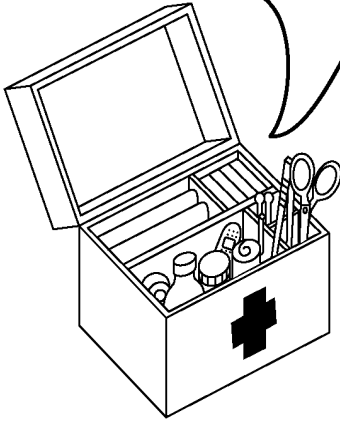
東京版

救急受診ガイドとは

9月9日は救急の日

非常用品と一緒に、ご家庭の救急用品もチェックしてみましょう。古い薬は処分し新しいものを補充しておきましょう。いざというときに慌てないように、期限切れに注意し取り出しやすい所に保管しましょう。

家族の常備薬も忘れずに！



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。

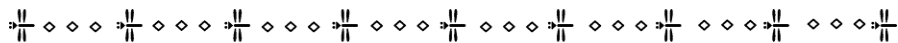
東京消防庁 救急相談センター； **局番なしの#7119**

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)



暑さ疲れ

熱中症注意!! で冷たいものを飲んだり食べたり、また、冷房の効いた室内で過ごしたりしたために、体の中が冷えてしまい全体の働きが低下しています。

夏の暑い時期は何とか乗り切ることができても、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に、体の疲れが一気に出てしまい、遅めの“夏バテ” ⇒ “秋バテ”になってしまうことが気がかりですね。

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。

“夏バテ”が“慢性疲労”になってしまわないように、疲れた体に、十分な栄養と休養を補給してあげましょう。



秋の健康診断

10月7日(木)

9:15~ 全園児対象です!



- ・健診時間に間に合うように
 - ・着脱しやすい服装で
- ご協力お願いいたします。