



ほけんだより 9月号



令和5年9月1日
ゆめわかば保育園

まだまだ残暑が続きますね。夏の疲れはでていませんか？ 季節の変わり目は気温差が激しかったり、湿度もグッと下がるので体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を取り、睡眠をたっぷりにとって元気に過ごしていきましょう。

ご自宅の救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。

この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。

有効期限がある物もあります。期限が切れた物は処分し、新しい物を補充しましょう。

- 体温計 爪切り ばんそうこう ガーゼ 綿棒
- 包帯 白テープ ピンセット 毛抜き はさみ
- マスク 使い捨ての手袋 ベビームヒ等の虫刺され用の塗り薬
- プロペトやベビーワセリン 常備薬



* 処方された薬は症状とその時の体重にあわせているので、症状が出た時に受診して処方してもらうのが原則です。解熱鎮痛剤はとっておいてもいいですが、1年を目安に捨てます。抗生物質は最後までのみきりましょう。

また処方された目薬は開封後1か月が使用期間です。

鼻のかみ方

鼻水や咳が出ているお子さんが増えています。

正しい鼻のかみ方を身につけましょう。

○片方ずつかみましよう

○鼻をかむときには、口から息を吸います

○ゆっくり小刻みにかみましよう

○鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましよう。



まだ自分でかめない子には、鼻水が出ていることを子どもに伝えから、そっと拭き取ります。

また吸引器などで鼻水を吸い取ってあげましよう。吸引するときは**弱めの圧**で**少しずつ**角度を変えて繰り返すことがポイントです。

症状がひどい場合は早めに受診ましよう。

強い香りにご注意ください

合成洗剤・柔軟剤・香水に含まれる人工的な合成香料により、頭痛・吐き気・めまい・湿疹等を引き起こす場合があります。「化学物質」で体調が悪くなる病気です。当園ではできるだけ化学物質を使用しないようにしています。ご家庭でも無香料な物を使用する、人工的な香料のあるものの使用量をできるだけ控える等、ご協力お願いします。

園の感染状況

新型コロナウイルス感染症 1名