



## 9月ほけんだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和7年9月1日 古川保育園

まだまだ暑い日が続いていますので熱中症対策を続けながら体調管理をしていきましょう。

また、暑さが和らいでくると、蚊が増えてきます。蚊に刺されると腫れやかゆみから「とびひ」になる子も多いので、保育園ではもうしばらく虫よけ対策をしていきます。

### 9月9日は 「救急の日」

保育園では、こどもがチャレンジしてみようとする気持ちを尊重し、大きな事故につながらないように見守りや声をかけていますが、擦りむいたり、ぶついたりすることもあり、事務室でけがの処置を受けています。

9月9日「救急の日」にちなんで、ぜひご家庭でもけがをした時の対応について、お子さんと話題にしてみてください。

#### 保育園ではこのように対応しています！

##### 【鼻血がでたときの対応】

- 下をむかせる  
→血液を飲み込まないように
- 小鼻をしっかり押さえる  
→5分以上圧迫



##### 【擦りむいたときの対応】

- 流水でしっかり洗い流す  
→汚れを落として感染予防
- 出血がある時は圧迫止血し  
止血するまではガーゼや絆創膏で保護



### 園医健診

9月4日(木) 14:30~

しろうさぎ組  
ももうさぎ組



### 夏の疲労回復

#### ◎ 食事

##### バランスの取れた食事

ビタミン B1 を多く含む食品が良いですね。

#### ◎ 運動と入浴

##### ストレッチなど軽い運動

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり  
からだを温めて、血行促進を！

#### ◎ 睡眠

##### 質の高い十分な睡眠

寝ることで自律神経を整え、疲れを回復させます。

◎の3つは、免疫力を高める方法と同じ3本柱になっています。

疲労回復と免疫力を高める方法が同時に出来るので、参考にしてみてください。



イラスト出典：メイト