



こども未来局
保育・子育て推進部

蟹ヶ谷保育園
令和7年9月1日

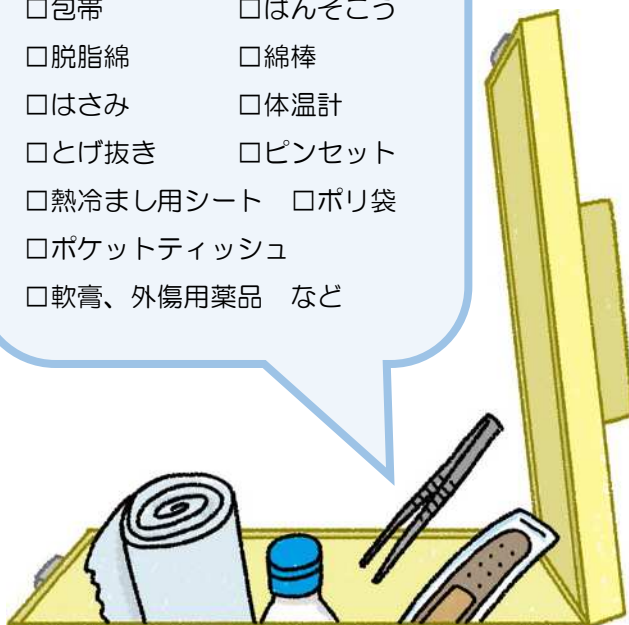
ほけんだより 9月

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ残暑の残る毎日が続いていますね。暑い夏を元気に過ごした子どもたちは、そろそろ夏の疲れがでる頃です。規則正しい生活リズムを心がけ、毎日の体調変化に気をつけて過ごしてください。8月は水ぼうそう・手足口病などの感染症の報告を受けましたが、皆さんすぐに回復し元気に登園再開されていました。今月もよろしくお願いします。

9月9日は救急の日

～救急用品の点検を～

- ☐ 滅菌ガーゼ
- ☐ 三角巾
- ☐ 包帯
- ☐ ばんそうこ
- ☐ 脱脂綿
- ☐ 綿棒
- ☐ はさみ
- ☐ 体温計
- ☐ とげ抜き
- ☐ ピンセット
- ☐ 熱冷まし用シート
- ☐ ポリ袋
- ☐ ポケットティッシュ
- ☐ 軟膏、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？
いざというときにすぐ取り出せるように、必要なものをそろえておくと安心です。時々、中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物を補充しておきましょう。

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、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

まずは早起きの習慣づけを。



光を浴びる

起きたらカーテンを開け、太陽の光をあびましょう。それにより、生体時計がリセットされ、身体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めを促します。



#8000 をご存じですか？



休日や夜間時、子どもの病気の症状、対処、受診について相談できる救急相談ダイヤルです。小児科医師・看護師に相談できます。

