



ほけんだより 9月号



2025年9月5日
さんいく保育園有明
看護師

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱいの夏を過ごした子供たち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう



救急の日

9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？

お子さんがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎えるこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪を引きにくいからだになります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。「大人より1枚少なめ」を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



「体温」が健康の状態を伝えてくれます

病気の時はもちろん、毎日の健康管理のために、体温計は必需品。特に乳児クラスのお子さんは、自分で体調不良を訴えられないので、登園前の検温は脇の下で計ってあげてください。

◎正しい体温の測り方

体温は、動いた後や食事の後、気温によって1日の中で変動します。

正確に測定するには、運動や食事の後を避けましょう。

汗をかいている場合は、脇の下の汗を拭き取ります。

脇の下の中央部分に体温計の先を当て、

下から45度の角度になるように挟み、

脇をきちんと閉じて計測します。

計測中は体温計の位置を変えないようにしましょう。



★お願い

- ・ムヒパッチ・虫よけパッチは、剥がれたときに口に入れてしまう危険があるため、登園時は使用しないようお願いします。園では、引き続き虫よけスプレーとムヒベビーを使用していきます。
- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、**テープに日付と氏名**を記入してください。また、登園の朝に「**貼用薬確認書**」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートの回答をお願いします。