



ほけんだより 9月号

田尻町立認定こども園 たじりエンゼル 看護師

まだまだ暑い日が続いています。8月は下痢・腹痛で欠席・早退する例が多くみられました。昼夜の気温差やクーラーなどにより体が冷えることで、夏の疲れが始まる頃です。ご家庭では、湯船にゆっくり浸かる、夜は静かに過ごして早めに寝る、などして体力回復に努めましょう。

この度の熊本県・千葉県の関係者の方々にはお見舞い申し上げます。私たちは、更に災害時の日頃の備えを見直しましょう。



9月1日は防災の日です！

災害に備えてご家庭で準備と確認を！

訓練は園でも毎月実施しております。常に新しい連絡先の確認へのご協力をお願いいたします。

・避難場所 ・ルート(徒歩・車)

・災害用伝言ダイヤル(171)

持ち出し袋:水・常備薬・頓服(解熱剤・吸入役・エピペン

など) 乳幼児では、オムツ・おしりふき・液体ミルク・

離乳食・哺乳瓶・着替え おもちゃ・おやつなどを

追加・準備すると安心です。……ラップ・ビニール袋は

あると便利ですね!!



☆9月26日「大腸について考える日」というものもあります！

大腸は食べた物のゴール地点。栄養を吸収したあとに残った物を、しっかりまとめて外に出す。いわば“おなかの整理整頓係”みたいな存在です。「第2の脳」といわれるほど腸と脳は腸脳連関というしくみでつながっていて、おなか元気だところも元気!!ということです。規則正しい生活やバランスのよい食事でも腸を元気に育てましょう。

🍌 良いうんちって、どんなうんち?!

元気なうんちの合言葉は「バナナうんち」

良いうんちの特徴は

🍌 形:バナナのような形で

柔らかすぎず硬すぎない

色:黄色~黄土色、茶色

🕒 回数:毎日~2日に1回(個人差あり)

🚽 出るとき:スルッと無理なく出る

出た後:「すっきり!」と感じる。うんちは健康のサインです。

お子さんと「今日はどんなうんちだった?」と話してみましょう。

おなかを元気にする🍌

👉 朝ご飯をしっかり食べる

👉 水分をとる

👉 野菜・果物・発酵食品

をとる

👉 よく体を動かす

👉 早寝早起きをこころ

がける

AEDや非常口の場所を覚えておこう！

救急について関心や理解を深めようという日で、

病気やけがをした人に救急手当をして救うことです。

商業施設や図書館など外出先でもAEDや非常口の場所

を覚えておきましょう。

ご家庭での事故や事故を招く危険な物を見直す。

子どもの特性は、好奇心旺盛でなんでも触ったり、大人

のマネをしたり、集中すると周りが見えなくなってしまう

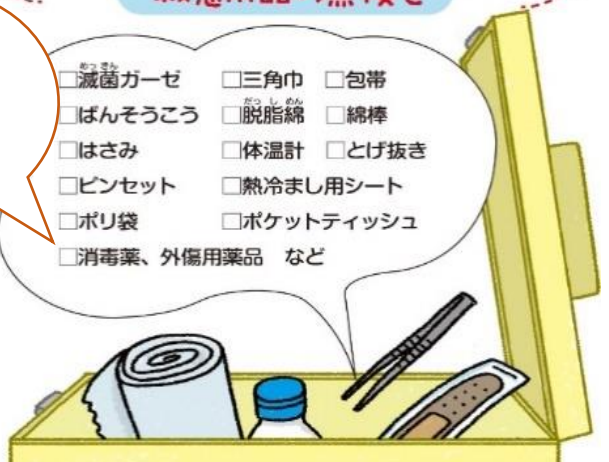
の予測が難しいです。誤飲、やけど、指はさみ、転倒・落下

等は環境を整えることで事故防止につながります。

救急用品の点検を

補充や薬の
期限切れを
点検してね!!

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 滅菌ガーゼ | ☐ 三角巾 | ☐ 包帯 |
| ☐ バンソウこう | ☐ 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 | |
| ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など | | |



9月の予定🍌

7日(月) 視力検査 5歳児(やま組)

8日(火) 視力検査 5歳児(うみ組)

身体測定 0~2歳児

10日(木) 視力検査 4歳児(ひまわり組)

11日(金) 視力検査 4歳児(すみれ組)

15日(火) 身体測定 3歳児

16日(水) 身体測定 4歳児

17日(木) 身体測定 5歳児

18日(金) 聴力検査 5歳児

田尻小学校にて行います。