



ほけんだより



2024年9月

ニチキッズたひ東保育園

朝夕過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑の厳しい日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。子どもたちが健康で元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？お子さまがけがをした時や、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備をしておきましょう。

●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、体温計、絆創膏、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。



みんなで 手洗いをしよう！

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな 手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。