



9月保健だより

令和5年8月31日発行
社会福祉法人青梅みどり福祉会
かすみ保育園



防災週間

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。家族で火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日ごろから繰り返し話し緊急時に備えるようにしましょう。家の中にも事故や怪我を招く危険なものがたくさんあります。子どもの目線で危険な物はないか再度確認し事故を防ぐようにしましょう。

保育園では避難訓練の時には合言葉として「お・か・し・も・ち・よ」との約束事を意識し行動するように声掛けをしています。家でも子どもと一緒に約束事の確認をしてください。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------------|
| 「お」…おさない | 「か」…かけない | 「し」…しゃべらない |
| 「も」…もどらない | 「ち」…近づかない | 「よ」…よく周りの人の話を聞く |

「火傷」⇒氷や氷のうを直接当てると凍傷になることがあるので水道水で痛みが和らぐまで5～10分ほど冷やします。

「歯」⇒怪我で抜け落ちた時は歯が汚れていたら軽く水で洗いし牛乳か保存液の中に入れて直ぐ歯科に受診します。（歯の根の膜が無事なら元の位置に戻せられる可能性があります）

★牛乳アレルギーの方は注意してください

「鼻血」⇒上を向いたり仰向けになると血がのどに流れます。軽く下を向いて鼻をつまんで押さえます。また冷却も効果的です。血は飲み込まず吐き出します。

「突き指」⇒痛みや腫れが酷くなる可能性があるため、引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむをしてはいけません。福木で固定し冷やし病院に受診しましょう。



6日（水）身体測定

6日（水）乳児検診



靴の選び方



運動遊びや散歩での自然と触れ合う活動が活発になる季節になりました。足に合った靴でないと足だけでなく体全体に負担がかかってきます。今履いている靴の見直しや新しい靴を選ぶときには下記に項目をチェックしましょう。

《靴を選ぶポイント》

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> つま先に0.5～1cmの余裕がある | <input type="checkbox"/> 横幅があっている |
| <input type="checkbox"/> 甲の高さがあっている | <input type="checkbox"/> 靴底は硬すぎず、適度な弾力がありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 踵は硬くしっかりとしていますか？ | |

8月の感染症は、RSウイルス感染症が1名、溶連菌感染症が3名、ヘルパンギーナ感染症が3名のとびひ（伝染性膿痂疹）が1名の報告がありました。9月に入ると朝晩は涼しくなってきますが、まだまだ残暑が残り、日中は暑い日も多いです。水分補給をこまめに行い体調の変化に気を配りましょう。

