



# 9がつのほけんだより



令和2年9月6日  
封戸保育園  
担当 木村

まだまだ残暑が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じることも増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。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つけましょう。



## 9月9日は救急の日

令和元年度の、救急車を要請してから到着までの全国の平均時間は 8.7 分で、病院に到着するまでの平均時間は 39.5分です。大分県の平均時間はそれぞれ 8.4分と 36.5分でした。この時間はあくまで平均であり、「救急車は呼べばすぐに到着し、病院にもすぐに搬送してくれる」わけではありません。他の人が利用していたりして消防署に救急車がいなければ、さらに遠くの署からくるのでさらに時間がかかります。適切な利用を心がけ、むやみに救急車を呼ぶことは避けましょう。また、救急車が到着するまでの応急手当を学びましょう。ファーストエイドが大切です。

## 傷は洗いましょう

傷ができた時はすぐに水道水で洗いましょう。水道がない場所では、ペットボトルなどの飲用水でも大丈夫です。その後も出血が止まらない場合は、きれいなガーゼやハンカチを当て圧迫止血をしましょう。止血できない時は受診しましょう。



## ～靴は足に合っていますか？～

子どもの足はあつという間に大きくなります。毎日の登園やお迎えの時に「サイズがあっているか？」「靴の中がいびつになっていないか？」「マジックテープが取れやすくなっていないか？」などチェックしましょう。0・1歳児クラスでは保育園においてある靴を週末に持って帰り、上記の項目をチェックしましょう。また、足の裏は大人が思う以上に汗をかいています。毎週必ず洗うように心がけましょう。足に合った靴で秋の活動を楽しみましょう。

### 調整ベルトでしっかりとまる



つま先のゆとりは 5mm

靴に足を入れたらかかとをトントン♪してからベルトをしめる

## かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

風邪をひいていても、高い熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れをとるためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。短い時間で汗を流すようにしましょう。体力の消耗を防ぐためお湯の温度は上げすぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。子どもが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

**8月の園のようす** RS ウィルス感染症の流行は収まりましたが、発熱や胃腸の症状でお休みする子どもさんが多くいました。新型コロナウィルス感染症の流行もまだまだ続きそうです。引き続き感染予防に十分注意し、園児だけではなくご家族も症状がある時は早めの受診をお願いします。