

日中は残暑厳しく、まだまだ暑さも和らぎませんが、夜空を見上げると秋の気配を感じます。こども園では運動会に向けての取り組みも始まります。朝夕の気温の変化や夏の疲れもあり、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、朝食をしっかりと摂り元気に登園してください。



一日のスタートは朝ごはんから！

朝ご飯を食べると
いいこといっぱい！

家族の笑顔が一番の栄養!!
元気モリモリ朝ご飯、みんなで
食べましょう。



脳が元気になる

朝ご飯は、睡眠中にも働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを補給し元気にします。

活力が出る

乳製品やたんぱく質を摂ることで、低くなっていた体温が上がり、血液が体中に良く巡って、活動的になる。

ウンチが出やすくなる

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。お腹が痛いと訴えてくる子のほとんどが、朝の排便ができていないようです。出ても出なくても決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 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

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。

すり傷・切り傷の手当て

すり傷

- ① 水道水を出しっぱなしにして、傷にかけ流します。傷口に着いている土や砂、小石、汚れなどを洗い流しましょう。
基本的に消毒は不要です。消毒液には菌を殺す反面、健康な皮膚細胞を攻撃して治りが遅くなることも考えられます。
- ② 乾燥させないタイプの絆創膏で傷を覆ってください。傷を乾かさなくて自然治癒を促す「湿潤方法」が推奨されています。

切り傷

- ① 傷を直接ガーゼで抑えて圧迫し、止血しましょう。出血がひどい場合は患部を心臓より高く持ち上げると早く止まります。
傷口が汚れている場合は流水で洗い流し湿潤タイプの絆創膏を貼りましょう。
傷が深い場合は細菌が入ったまま傷が閉じると感染を引き起こす恐れがあるので、応急処置後に外科を受診することをお勧めします。

刺し傷

- ① 浅い刺し傷はピンセットなどで抜き、流水で表面を洗い流す。傷が深い場合は血管や神経を傷つける恐れがあるので自分で抜かず病院へ行きましょう

