

9月のほけんだより

看護師 木間 雅子

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来あり、この日を境に少しずつ夜が長くなっています。秋の訪れに少し寂しさを感じますが、スポーツの秋、読書の秋など「秋」を楽しんで元気に過ごしましょう。また、夏の疲れが出る時期です。体調の変化に気をつけましょう。

8月30日(水)から9月5日(火)は防災週間です。

2023年9月1日「防災の日」は、関東大震災から100年目となります。この機会に、家具類の転倒防止など、普段からの備えを見直してみてはいかがでしょうか。



災害時の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものは準備しておきましょう。(ご自身の環境にあわせましょう。)

- ・持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプがお勧めです。
- ・非難の妨げにならないようにコンパクトにまとめましょう。
- ・状況に応じて必要なものを選びましょう。
- ・必要なものの優先順位を決めましょう。



応急手当3つのキホン

ケガをした時のために、応急手当の方法を覚えておきましょう。

応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

すり傷・・・傷口に付いた砂や汚れを洗い流しましょう。

切り傷・・・清潔なガーゼなどで傷口を押さえましょう。

捻挫、打撲、突き指・・・

ビニール袋に入れた氷などで冷やしましょう。

※見た目に傷や腫れがなくても時間の経過とともに症状が、出ることがあります。心配な時は、受診しましょう。

洗う



押さえる



冷やす



8月の欠席状況

- | | | | |
|-------------|---------|---------------|-----------|
| ・発熱：33名 | ・用心：23名 | ・受診：7名 | ・体調不良：12名 |
| ・アデノウイルス感染症 | ・溶連菌感染症 | ・新型コロナウイルス感染症 | |

※「意見書」・「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。

裏面は「園だより」です。ご覧ください。

