

ほけんだより9月号

令和7年度
社会福祉法人
粟石保育園
保健室

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから遠足、運動会と秋の行事が続きます。

元気に参加できるように今一度、健康生活を見直していきましょう。



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
● おなかを冷やさない



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、外備用品 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う安心です。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。

新型コロナウイルス感染症に

注意しましょう!

岩手県内の感染者の数が増えています。感染症を防ぐ基本は「感染経路の遮断」である手洗いや手指の消毒です。また体調がすぐれない場合は無理をせず主治医の先生に相談しましょう。登園に関してご不明な点がありましたらお知らせください。

歯科検診をしていただいたマキ歯科クリニックの先生より歯科検診の集計結果をいただきました。

全体で20本のむし歯を6人が持っています。一人平均3本を超えています。食生活(甘い飲み物)の改善が必要と思われます。ぜひ通院してかかりつけ医で処置を終えていただきたいです。(原文のまま掲載)

