

9月のほけんだより

南ヶ丘こども園
2021年9月1日
看護師:金森光代

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が延長され、今は誰がなってもおかしくない状況です。一人ひとりが基本的な感染対策の徹底を意識して行動しましょう。
また最近、災害が増加していますので、日ごろから非常用品などを備えておきましょう。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょ。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

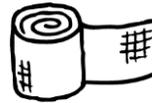
□体温計



□ばんそうこう



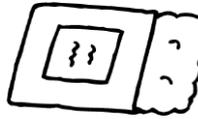
□包帯



□ガーゼ



□脱脂綿



□綿棒



□ピンセット



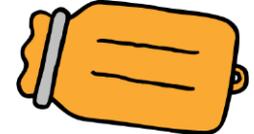
□毛抜き



□はさみ



□水まくら



□湿布薬



□化膿止め



□虫刺され用途り薬



いざというときに慌てないよう、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。