ほけんだより９月号

令和６年８月３１日
石山くじら保育園

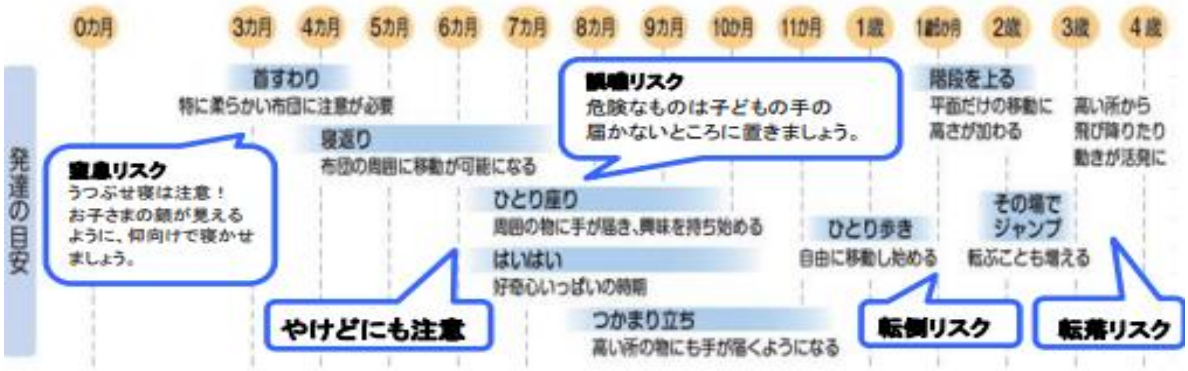
9月になっても、まだまだ残暑が厳しい季節が続きます。夏の疲れや、朝夕の気温の変化等、体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力を高めるためにも早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

また、9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。災害時の対策や、いざという時の応急処置について日頃から備えておきましょう。

子どもの事故を防ぎましょう！

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？　0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。



９月１日は防災の日

災害に備えよう！

９月１日は「防災の日」です。災害が起きた時の被害を最小限にするためにも、日頃の準備や対策が大切です。家の中や周りの点検、非常用持ち出し袋のチェックなどをします。食料や水などの備蓄品は最低３日分準備します。災害に備えて家族で準備をしておきましょう。

９月９日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？けがをしたり、急に具合が悪くなったりした時にすぐに使えるように準備しておきましょう。

○中身に決まりはありません。普段よく使うものを準備しておきましょう。
［・常備薬・体温計・絆創膏・ガーゼ・テープ・包帯
・ピンセット・爪切り・はさみ・脱脂綿・綿棒など］

○1 年に１回は薬の使用期限を確認しましょう。

○消耗品は使ったら補充しておきましょう。