



ほけんだより 9月号



令和8年9月1日
つくばさくら保育園
看護師 扇元

夏を越してひと回り大きく、そしてたくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、散歩や外遊びを楽しんでいます。そんな子どもたちですが、一日の気温差が大きくなるこの季節は体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の体調の変化には注意が必要と言えるでしょう。

また、9月9日は「救急の日」です。この機会にご自宅の救急用品の内容を確認して必要に応じて見直しをしましょう。過ごしやすくなってきた朝夕を有効に使い、自然の変化、旬の食べ物の変化など日本の四季を感じながら、実りの秋に向けて健康で過ごしていきましょう。

園長



8月の欠席者情報

手足口病6名、ヘルパンギーナ1名、他発熱、鼻水、喘息、目の充血による欠席などがありました。まだ園での流行はございませんがインフルエンザが流行しています。気になる症状がある場合は早めの病院受診をお願いします。

10月定期検診 について お知らせ

- ・尿検査 : 10月 8日(木)
 - ・内科検診 : 10月14日(水)
 - ・歯科検診 : 10月16日(金)
- *時間は後日お知らせします。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

☐ 冷たいものばかり食べている



☐ 野菜はサラダばかり食べている



☐ アイスcreamや冷やした果物をよく食べる



☐ 冷たいジュースが最高だ



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

持参薬の変更点について

9月からお薬を持参される際、くすりの連絡表とお薬手帳のコピー(処方箋)または原本の提出をしていただくことが必須となります。処方箋以外の書類では受理出来かねますのでお気を付けください。不明点がある際はご相談下さい。

あわて
ないで!

鼻血が出たときの 対応を知っておこう



1 鼻をぎゅっと つまむ

小鼻(左右の鼻の穴の横あたり)を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、やさしく声をかけてあげて。



2 うつむく姿勢で静かに 過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んだりするとよいでしょう。



鼻血が出たとき **ダメ** なこと

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 上を向かせる
のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✗ うなじをたたく
鼻血を止める効果はありません。



救急箱の中身、 チェックしてますか?

CHECK!

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



☐ はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



☐ 体温計



☐ ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



☐ 毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



☐ 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)

