



ほけんだより 9月号



2025年9月1日

ニチキッズ

たひ西保育園

朝夕過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑の厳しい日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。子どもたちが健康で元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

咳をしている時は…



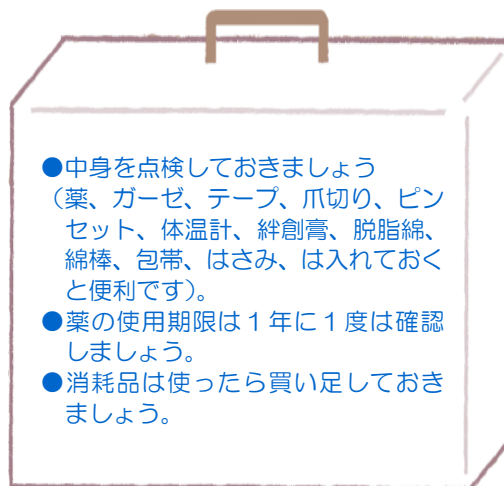
咳は体質的なものや治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

★咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？お子さまがけがをした時や具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備をしておきましょう。



- 中身を点検しておきましょう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、体温計、絆創膏、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくとう便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。

手洗い

きれいな手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。