ほけんだより　９月号

令和７年９月１日発行
大島なかよし保育園
看護師

今年の夏も記録的な猛暑でしたね。残暑は厳しいものの、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。楽しい夏休みを過ごし、少し日焼けをした子どもたちを見て、たくましさを感じます。残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょう。

９月の保健行事

中旬以降　身体測定

８月の感染症

手足口病：１名

救急の日

９月９日は救急の日です。昭和 57 年に厚生労働省によって定められました。
救急とは、急に病気になった人やけがをした人に応急処置をすることです。
子どもは症状が出現してから、急に病状が悪化することがあります。
思わぬけがをすることもあるため、定期的に救急箱の点検をしておきましょう。
また、いざとなった時に慌てないために、**救急病院の確認、救急車を要請する手順**を知っておくようにしましょう。

救急車を呼ぶ前に…
病院に行くべきか救急車を呼ぶべきか悩む時がありますよね。
判断に困った時は『**東京消防庁救急相談センター　#7119**』に連絡しましょう。
23 区であれば『**03-3212-2323**』でもつながります。

救急車を呼ぶ場合…
① **119 番**しましょう。
② 準備をしましょう。
マイナンバー保険証、乳幼児医療証、診察券、お薬手帳、母子手帳、お金、タオル、着替え
オムツ、靴など
③ 救急車が到着したら、落ち着いて救急隊の質問に答えましょう。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。便秘になると、食事摂取量が減少し、腹痛により保育園での活動が出来なくなってしまいます。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために
- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。

バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの回数に注意！
便の性状は食べたもので多少変わりますが、回数が多い時は注意しましょう。保育園でも気をつけて見ていきたいので、回数が多い時は教えてください。

防災週間（８月 30 日～９月５日）

９月１日は『防災の日』です。もしもの時に備え、家族でどのように行動すべきか考えてみましょう。

非常時の持ち出し品の準備
避難する場所
地震で倒れやすいものはないか
家族の連絡手段

爪について

爪が伸びていると、気になって自分で触ることが増え、欠けたり剥がれやすくなります。
また、虫に刺されたところを引っ掻いて皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。爪は短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。
１週間に１度は爪を見てこまめに切ってください。