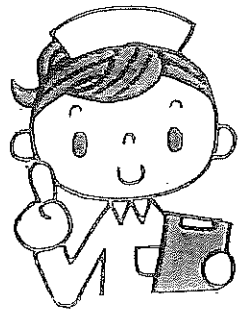


# 健康だより

2024年度 9月  
ともしび保育園

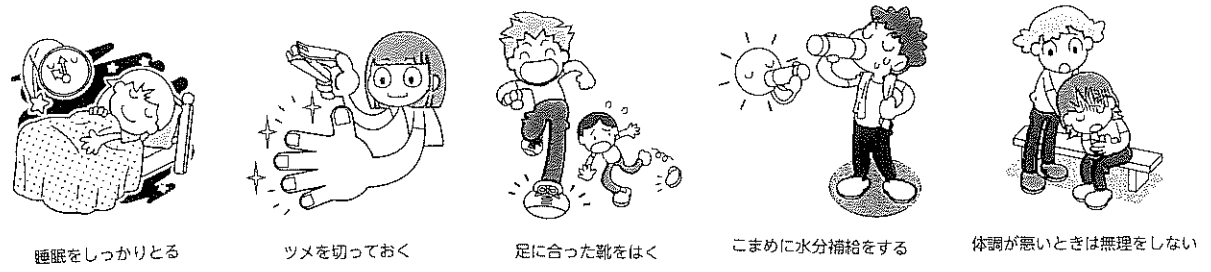
残暑はきびしいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。そろそろ夏の疲れが出るころです。体調には十分気を配っていきたいと思います。



地域では、手足口病、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症が流行っています。

ひきつづき体調観察・感染症対策にご協力よろしくお願いします！

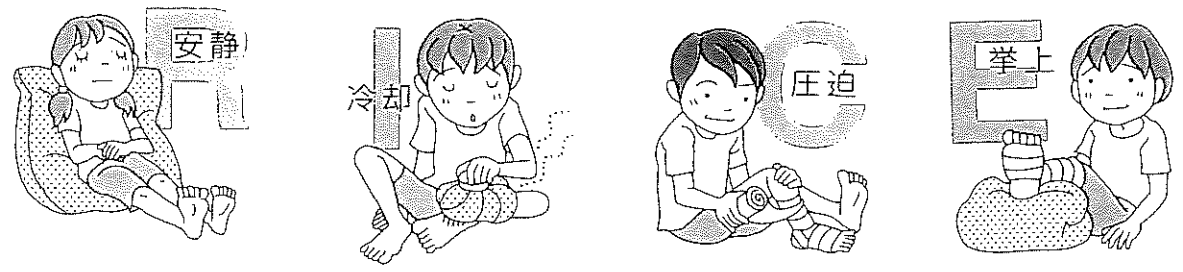
## <運動前にチェック！>



- ★準備運動はどうしてするの？
- ・けがを防ぐ  
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなります。
- ・体調をチェックする  
その日の体調を確認しましょう。
- ・こころの準備をする  
気持ちを整えて、楽しく体を動かしましょう。

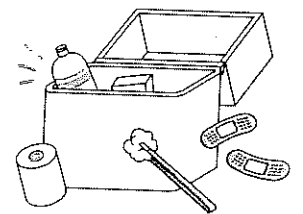
## <RICEってなに？>

打撲やねんざなどのけがをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



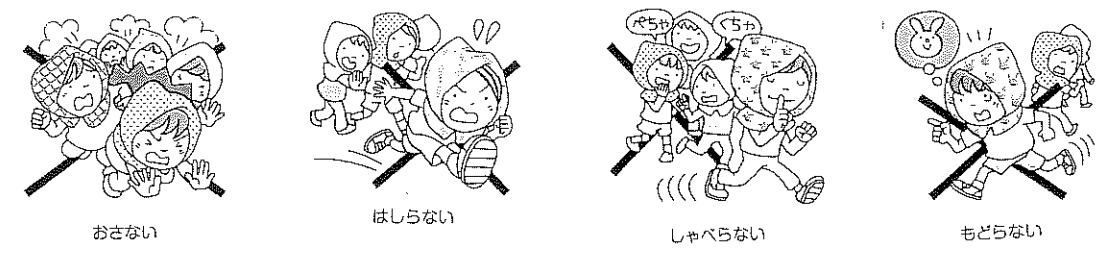
- ★その他のけがは  
すりきず
- ぶつけて赤みがある
- 鼻血

流水でよくあらい流します。  
痛みや赤みがあれば冷やします。  
血がでたり、じくじくしていたら絆創膏を貼ります。  
保冷剤で冷やします。  
鼻を押さえてしっかり止血します。



## <防災について～非常時に備えて～>

★保育園では、毎月様々な状況を想定して避難訓練をおこなっています。  
避難するときは「お・は・し・も」の約束を子どもたちにも伝えています！



- ★家庭では、避難場所の確認や、防災バッグの準備・点検もしておきましょう。
- ★9月20日は避難降園訓練を予定しています。ご協力お願いします。