



日中は真夏と変わらない暑さですが、日が暮れると、少し風が涼しく感じられるようになりました。園ではプール納めを終え、運動会の練習が本番を迎えます。秋のはじめは暑さ疲れがでて、食欲が低下したり眠りにくかったりして、体調不良となって現れやすい時期です。また、おなかの調子をくずしたり風邪をひきやすくなったりします。

気温差も大きくなってくるので体調不良や熱中症に気をつけて元気に過ごしましょう。



運動会の練習がはじまります！

(練習に向け注意する6つのポイント)

- ★睡眠を十分にとる
- ★手足の爪を短く切る
- ★朝ごはんをしっかり食べる
- ★準備運動をする
- ★自分の足にあった靴をはく
- ★こまめに水分をとる

爪を短く切っていますか？

運動会ではお友だちと一緒に体操やダンスをしたり、お友達と触れ合うことも多くなります。爪が伸びていると引っかいてしまったり、折れたりして思わぬケガの原因になります。また、汚れがたまり不潔になりやすいです。週に1度は指先のチェックをお願いします。



9月9日は救急の日です！

救急とは急病やケガの応急手当をすることです。大きな病気やケガだけでなく、すり傷やきり傷の手当ても「救急」の仲間です。ケガが多いのは、おうちのかたにとっても心配ですね。大人も同じですが、体を動かす活動の中で、小さなすり傷やきり傷は避けられません。ケガを通して、何が危ないのかを学ぶ側面もあります。ケガをしたときは、手当てとともに、なぜ、ケガをしたのかを一緒に考えることが、次のケガの予防、より大きなケガの予防につながります。まずはケガをしたときの応急手当をしっかり覚えておきましょう。

これだけではできるようになるよ

応急手当 はじめの1歩

<p>洗う こんなときにするよ</p> <p>すり傷 水道の水で汚れを洗い落とします</p> <p>目にゴミが入ったとき 洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p>	<p>冷やす こんなときにするよ</p> <p>だぼく 氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなったら一旦休み</p> <p>やけど 水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p>	<p>押さえる こんなときにするよ</p> <p>切り傷 清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます</p> <p>鼻血 小鼻をつまんで少しづつむきます</p>
---	---	--