



9月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。大きな事故もなく暑い夏を過ごし、少し日焼けをしてどこか大きくなった子どもたちを見て、大変嬉しく思います。残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょう。



防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は**防災の日**、9月9日は**救急の日**です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



生活リズムを見直そう

夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きを余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとる
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う



9月の休日急患診療機関

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
| 4日 | ふくしまクリニック 46-5001 | 藤元総合病院 22-1717 | 隈病院 62-1100 | 福島外科胃腸科医院 38-1633 | 速見泌尿器科医院 24-8344 | いそいち産婦人科医院 22-4585 |
| 11日 | 畠中小児科医院 52-6000 | 田口循環器科・内科クリニック 24-0600 | 都城明生病院 38-1120 | 吉松病院 25-1500 | 酒井皮膚科医院 25-5322 | すみ産婦人科医院 23-1152 |
| 18日 | 共立医院 22-0213 | 瀬ノ口醫院 25-5155 | しげひらクリニック 27-5555 | もりやま脳神経外科 21-6888 | ながはま整形外科 46-7188 | 武田産婦人科医院 22-0336 |
| 19日 | 原田医院 26-3330 | 森山内科・脳神経外科 21-5000 | 田中隆内科 52-0301 | 柳田病院 22-4862 | 花房泌尿器科医院 25-1177 | よしだ眼科クリニック 77-8817 |
| 23日 | 志々目医院 57-2004 | 森山内科・脳神経外科 21-5000 | 海老原内科 64-1211 | 三州病院 22-0230 | 横山病院 22-2806 | 吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133 |
| 25日 | 沖水子どもクリニック 27-5656 | 宮永病院 22-2015 | 坂田医院 51-2003 | もりやま脳神経外科 21-6888 | 寺本整形外科医院 22-1171 | 中山産婦人科医院 23-8815 |