



9月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気に外遊びを楽しんでいますが夏の疲れが出てくる頃です。しっかりと睡眠をとりましょう。8月の感染症は、コロナウィルス感染症2名でした。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けることも大切です。

救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

- 体温計
- ばんそうこう
- はさみ
- 包帯
- ガーゼ
- 脱脂綿
- 綿棒
- ピンセット
- 毛抜き
- 湿布薬
- 化膿止め
- 水まくら
- 虫刺され用塗り薬

いざというときに慌てないよう、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。

9月の休日急患診療機関

3日	たけしたこども医院 51-0005	田口循環器科・内科クリニック 24-0600	都城明生病院 38-1120	山路医院 64-3133	橋病院 23-7236	よしだ眼科クリニック 77-8817
10日	早水公園クリニック 36-6117	宮永病院 22-2015	園田光正内科医院 38-5115	まつもと心臓血管外科クリニック 36-8926	いのまた整形外科クリニック 36-6272	西元眼科医院 25-8888
17日	畠中小児科医院 52-6000	ゆうクリニック 46-6100	坂田医院 51-2003	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	よしかわクリニック 23-9384	西浦医院 22-0715
18日	児玉小児科 25-5570	瀬ノ口醫院 25-5155	ライフクリニック 39-2525	柳田病院 22-4862	花房泌尿器科医院 25-1177	野田医院 24-8553
23日	久保原田中医院 22-7700	森山内科・脳神経外科 21-5000	大岐医院 57-2025	一心外科医院 52-7788	横山病院 22-2806	宮田眼科病院 22-1441
24日	沖水こどもクリニック 27-5656	藤元総合病院 22-1717	都城在宅医療クリニック 58-9808	たかお浜田医院 22-8818	池之上整形外科 23-2311	やの耳鼻咽喉科 27-5222