

# ほけんだより

H.27. 9. 3

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園  
副園長  
黒田 薫

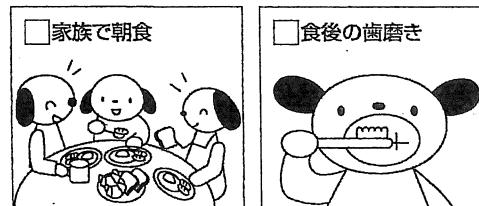


9月に入ても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさともをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

## 生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？ 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。



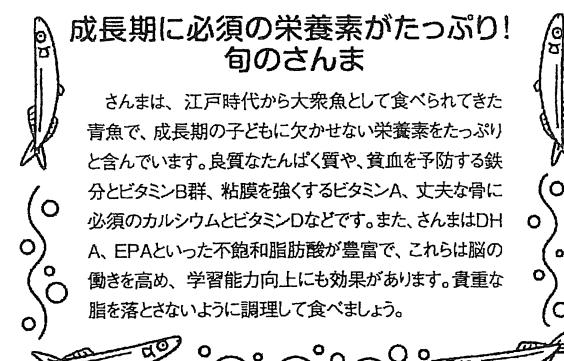
食べ

## お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたもので、平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪氣をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※親子で月をながめたり  
秋の七草を搜したり  
自然に親しんで、不思議さ、美しさを感じてみて下さい！

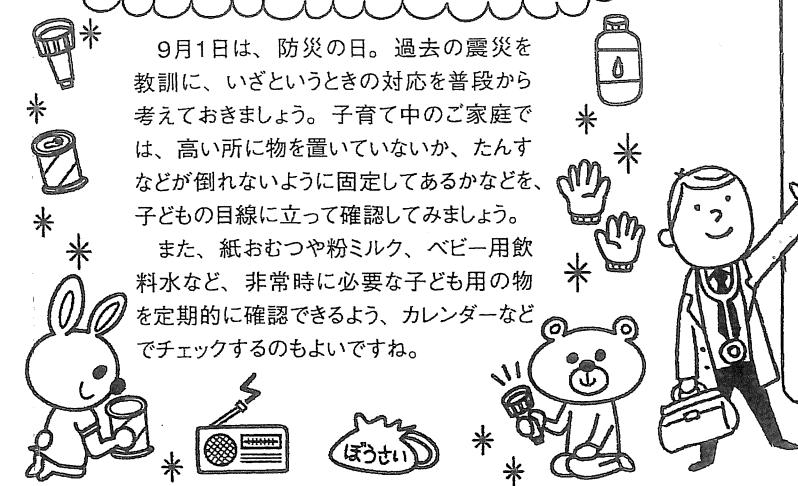
☆秋の  
七草  
秋の代表的  
な七草です。



## 防災意識を高めましょう

9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざというときの対応を普段から考えておきましょう。子育て中のご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子どもの目線に立って確認してみましょう。

また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、非常に必要な子ども用の物を定期的に確認できるよう、カレンダーなどでチェックするのもよいですね。



### ★今回のおたより参考資料★

- ・「ピコロ 2015 8月号」学研
- ・「食育・健康・安全おたより文例 & イラスト集」チャイルド
- ・「健康・病気のおたより文例」ひかりのくに
- ・「おたより、おしらせ CD-ROM ブック」ひかりのくに

★この、ほけんだよりに関するお問い合わせは  
国風第一幼稚園まで TEL 524-0592

## 乳幼児のための非常用持ち出し袋

乳幼児がいる家庭では、次のような物が非常時には必ず必要になります。最低3日分は用意しておきましょう。

○紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計

○履き替えの靴 ○おやつ ○毛布

○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など。

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。



## 9月9日は救急の日！！

### 覚えておきたい簡単な応急手当

子どもには「けが」や「思わぬ事故」がつきものです。どんなときでも冷静に対応できるよう、簡単な応急手当と対処の仕方を覚えておきましょう。



### すり傷・切り傷

①傷口を流水できれいに洗ってから消毒。

②傷口が大きいときは、ガーゼを当て包帯をするか、ばんそうこうで留める。

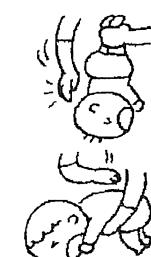
③時々ガーゼを替えて消毒する。



### のどに異物を詰まらせる

①小さい赤ちゃんは両足首を持って背中をたたく。少し大きい子はおなかを抱え、逆さまに抱き上げ背中をたたく。

②たたいても出ないときは病院へ。呼吸困難のあるときは救急車を手配。



### 指を挟む

①患部をすぐ冷やし、曲げたり動かしたりできるか見る。

②動かない、はがれひどい、いつまでも痛がるときは、骨折の疑いも。動かさないように静かに冷やしながら病院へ。



### 119 救急車を呼ぶときは

119番に電話が通じたら

- 火事か救急か。
- 家の所在地、目標物、電話番号。
- どんな状態か（いつ、どこで、だれが、どのようにして、どうなったか）を伝えます。