

ほけんだより

2023年9月号

あみぞら保育園

厳しい暑さが続きましたが、その暑さも9月になるとようやく峠を越えてきます。
これからは夏の疲れがでてくる時期ですので、調子が悪い時は早めに休養をとりましょう。
毎日、十分な睡眠をとってその日の疲れをしっかりとりとることが大切になります。

9月の保健予定

- 1日 ひよこぐみ身体測定
- 4日 ぞう・きりんぐみ身体測定
- 5日 らいおんぐみ身体測定
- 6日 りすぐみ身体測定
- 11日 うさぎぐみ身体測定
- 28日 園医診察(ひよこぐみ)



救急車？迷ったら#7119

2022年の救急車出動件数は約700万件！
その内、病院に搬送された方が約600万人
いたそうです。年々増えているこの数字。
現場到着までの時間も伸びてきています。

限られた医療資源の有効活用のためにも
救急安心センター事業(#7119)を利用
しましょう。救急性が高い時には救急車の
要請を、そうでない時は症状等に応じた
タイミングで受診を助けてもらえます。

自分や家族が急な病気やケガをした時は
とても不安な気持ちになります。そんな時
#7119に電話をすれば医師、看護師、
トレーニングを受けた相談員等が状況を
ききとり緊急性を判断しアドバイスをし
てもらえるのです。不安な時は一人で判断
せずに専門家の力を借りましょう。



☆ おやすみなさいの前に ☆

毎日成長している子どもたちにとっては
睡眠は大切な栄養です。ぐっすり眠れる
環境づくりをしましょう。

- ◎ テレビやゲームなどは眠る30分前
には電源をOFFに
- ◎ 就寝時間が近づいたら部屋の
明かりを暗くする
→ 脳の興奮をしずめて寝つきを
よくします
- ◎ 携帯電話は別室に
→ 光や着信音を気にせずに
眠れるように
- ◎ 子ども連れの夜間外出は控えめに
→ お出かけの時も夜は早めの
帰宅をころがけましょう

朝はたっぷりと光を浴びて、夜は明るい
光を避ける事が早寝・早起き成功の
ポイントです。