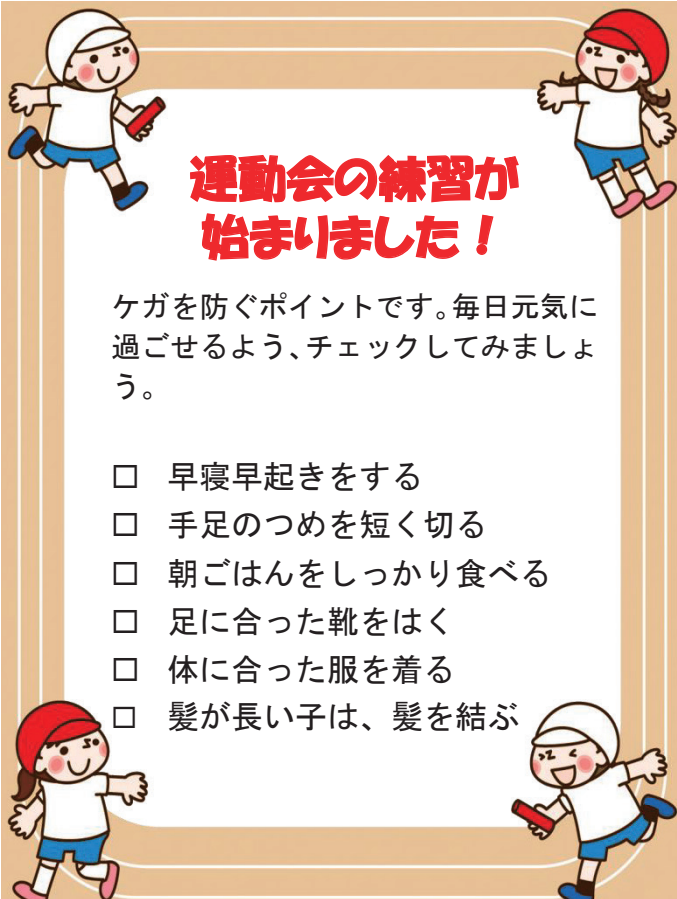




9月 ほけんだより

令和元年9月1日
山田町第一保育所

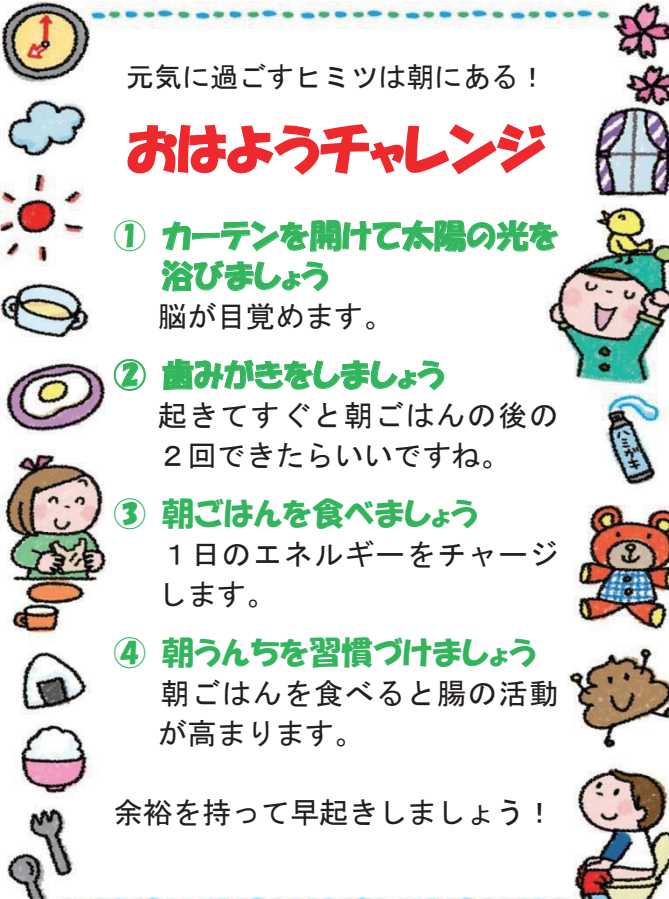
暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。園ではこれから運動会の練習が盛んになります。元気に活動にむかえるよう、生活リズムを見直してみましょう！



運動会の練習が始まりました！

ケガを防ぐポイントです。毎日元気に過ごせるよう、チェックしてみましょう。

- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 手足のつめを短く切る
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☐ 足に合った靴をはく
- ☐ 体に合った服を着る
- ☐ 髪が長い子は、髪を結ぶ

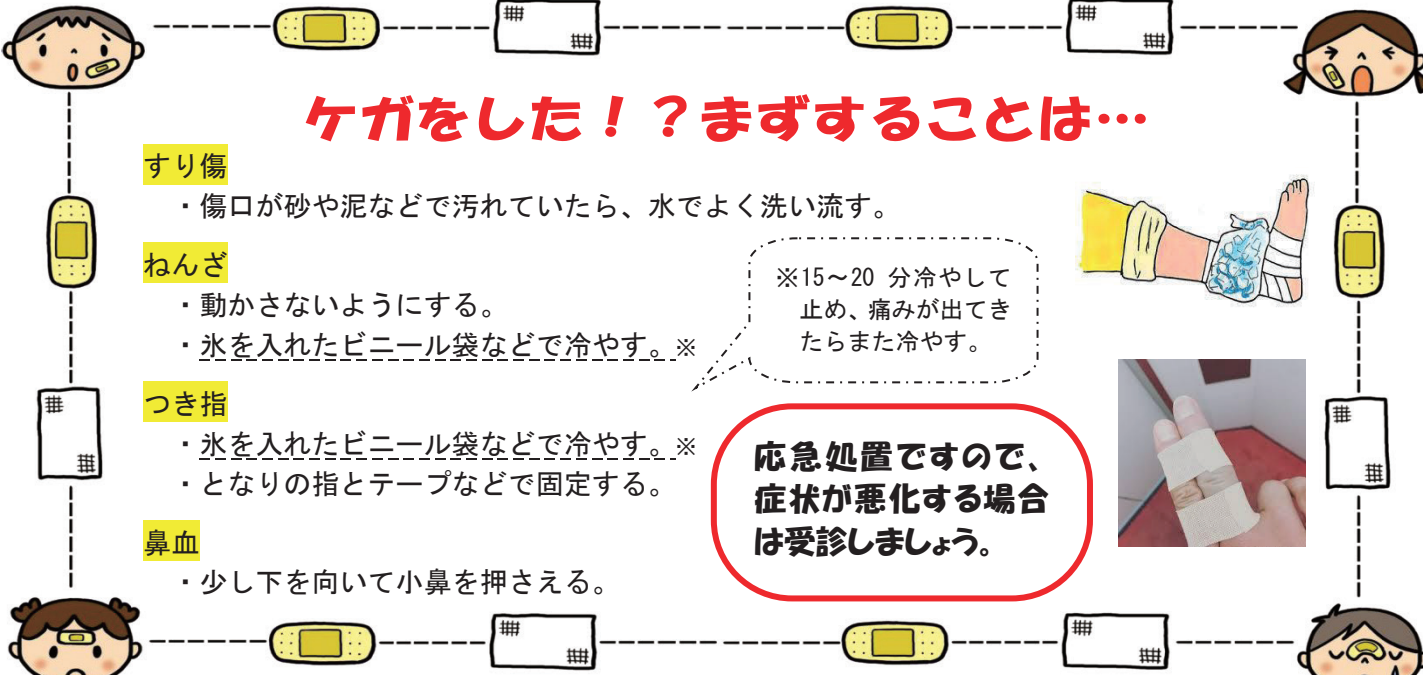


元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはようチャレンジ

- カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう**
脳が目覚めます。
- 歯みがきをしましょう**
起きてすぐと朝ごはんの後の2回できたらいいですね。
- 朝ごはんを食べましょう**
1日のエネルギーをチャージします。
- 朝うんちを習慣づけましょう**
朝ごはんを食べると腸の活動が高まります。

余裕を持って早起きしましょう！



ケガをした！？まずすることは…

すり傷

- 傷口が砂や泥などで汚れていたら、水でよく洗い流す。

ねんざ

- 動かさないようにする。
- 氷を入れたビニール袋などで冷やす。※

つき指

- 氷を入れたビニール袋などで冷やす。※
- となりの指とテープなどで固定する。

鼻血

- 少し下を向いて小鼻を押さえる。

※15～20分冷やして止め、痛みが出てきたらまた冷やす。

応急処置ですので、症状が悪化する場合は受診しましょう。