



# 9月のほけんだより



令和4年9月1日発行  
くろかわのぞみ保育園  
No.126

暑さも少し和らぐ日も出てきて、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすいときです。毎日の体調の変化にご注意ください。

**秋は薄着の服装で**

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょ

**防災週間です  
(8月30日～9月5日)**

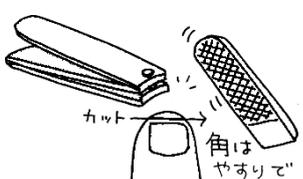
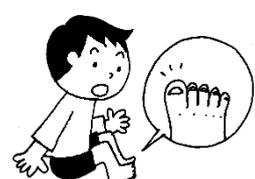
9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。



**つめのケアをしましょう**

**長すぎると引っかかりやすい**  
子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、爪が衣服などに引っ掛かりやすくなります。1週間に1回、爪をチェックして整えましょう。

**短すぎると巻き爪になりやすい**  
爪を短く、丸く切りすぎると爪の両端が皮膚に食い込む「巻き爪」になりやすくなります。爪の白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。

**8月の感染症**

手足口病・・・18名	感染症の診断を受けたら、速やかに園までご連絡おねがいします。
コロナウィルス・・・8名	
胃腸炎・・・1名	

**園医健診**  
(ほし・ひかり)  
**9月27日(火)**

貴重な健診ではありますが、体調の悪いときには無理せずお休みしてください。