



Social Welfare Corporation

**KUJIRA**

ほけんだより



2024年9月26日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当

### 救急箱の中身をチェックしていますか？



ご家庭に救急箱はありますか？

救急箱の中身に決まりはありませんが、子どもがけがをした時、具合が悪くなった時にすぐ使えるよう準備をしておきましょう。

絆創膏



けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくと便利です。

ガーゼと医療用テープ



傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。

はさみ



救急箱専用にしておくと衛生的で安心です。

ピンセット

皮膚に刺さったとげを抜く等、使用します。



体温計

体温計は日々の体調管理に欠かせません。いざという時に電池切れということがないように日ごろから確認しましょう。



常備薬

虫よけや塗り薬など



### 秋かぜに注意！

秋は1日の気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。

ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えたり、こまめな水分補給を行ったりしましょう。

また、手洗い・うがいは予防に最も効果があります。こまめに行う習慣を付け、規則正しい生活を行い、ウイルスを身体に寄せ付けないようにしましょう。



### 足に合った靴を

足に合った靴を履いていますか？足に合った靴でないと、体全体に負担がかかることがあります。靴を選ぶときには下記の項目に気を付けて、子どもと一緒に確認してくださいね。

- ★つま先に0.5～1cmの余裕がある
- ★横幅が合っている
- ★甲の高さが合っている
- ★かかとがしっかりと固定されている

