



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2025 年 9 月 4 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う衛生的で安心です。



☐ 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



朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ご飯には…

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる。
- 脳を活発にしてくれる。
- 体温を上げて体を目覚めさせる。
- 生活のリズムを作る。

などの役割があります。

朝ご飯をしっかり食べてその日

1 日を元気に過ごしましょう。



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事があります。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

