

KUJIRA ほけんだより



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?

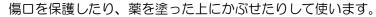
救急箱の中身に決まりはありませんが、子どもがけがをした時、具合が 悪くなった時にすぐ使えるよう準備をしておきましょう。





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。 _____

ロガーゼと医療用テープ

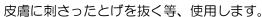


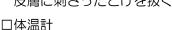
口はさみ



救急箱専用にしておくと衛生的で安心です。

ロピンセット





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…







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。



スープ、牛乳、果物

足に合った靴を

野菜・魚料理、汁物

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

