

## 健康診断のお知らせ

日時：9月6日（月）午後から  
内科健診・歯科健診を行います

### 注意事項

- \*園児だけで健診を行います。保護者の同伴はありません。
- \*医師に聞いておきたいことなどがあれば事前に担任までお知らせ下さい。
- \*できるだけお休みがないようにお願いします。
- \*当日お休みの場合は、後日病院を受診します。

内科：方城診療所 22-0242  
歯科：すぎはら歯科医院 22-0233



## かぜの時

## お風呂に入っても大丈夫？

**A.** 熱がなければ入っても大丈夫です。

かぜの時のお風呂は、疲れをとるためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。子どもが嫌がる時は、無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



## 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いくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着を習慣付けておけば、風邪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う！



## 9月9日 救急の日

～ケガにつながらない 備えをしましょう～

家庭内で起こりやすい事故として、**誤飲**があります。タバコの吸い殻・電池・薬等危険なものは、

子どもの手の届かない場所に保管することが基本です。また、お風呂での**溺死**も多く、バスタブに水はためないか、浴室にはカギをかける等の対策が必要です。

自分の子どもの発育を知り、現在どれくらいのことが出来るのかをよく知らないことから事故は起こります。子どもはあっという間に大きくなり、歩き始め、走り、よじ登り、飛び上がり、全てのものに興味を持つようになります。この頃は一生のうちでも、**最もケガの多い時期**です。

しかし、まだ自分で身を守ることはできませんから、いつでも事故が起こりうることを忘れず、子どもを事故から守っていきたいですね。

