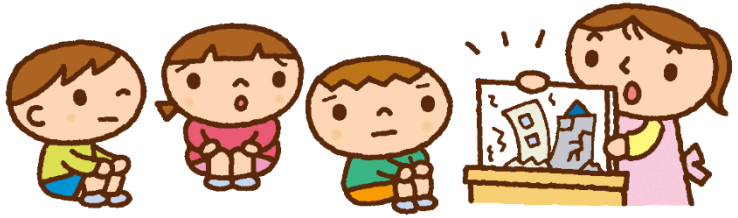
９月の保健だより

認定こども園　しろはと保育園　　2020.9

　暑い夏をエネルギッシュに過ごした子供たち。そろそろ夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑い日が続きます。半袖、半ズボンでがんばって皮膚をじょうぶにし、体温調整機能を高めて健康な体を作っていきましょう。

９月１日は防災の日

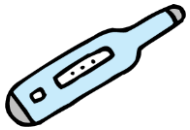
非常用品は備えていますか？
もしもの時、すぐに取り出せるように決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

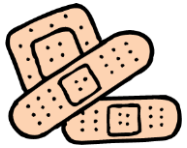


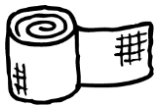
紫外線とうまくつき合おう

紫外線が強い夏から秋…。紫外線はカルシウムの吸収を助けてくれるので、骨の形成に重要です。１日 15 分程度は太陽の光を浴びるようにしてください。ただし、紫外線を浴びすぎるのも要注意！１日のうち、紫外線のピークは 10～14 時なので、この時間はできるだけ紫外線を避け、外出時には帽子や日焼け止めを塗ってくださいね。

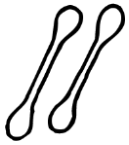
救急用品を点検しましょう。


体温計


ばんそうこう


包帯

はさみ


綿棒

湿布薬

化膿止め

※いざという時に慌てないように取り出しやすい場所に保管しましょう。