

ほけんだより

令和5年9月1日
中央区立月島幼稚園



長いお休みが終わりました。今年もとても暑い夏でした。そして、まだまだ暑い日が続きそうですね。暑いと体力も落ち、体の調子が悪くなりがちです。9月も引き続き熱中症には十分に気を付けましょう。さて、みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？ きっと素敵な思い出がぎっしりつまった夏休みを過ごしたと思います。9月からの園生活も夏休み以上に素敵で実りあるものに一緒にしていきましょう。

9月のほけん目標 早寝・早起き・朝うんち

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。実はうんちの形や色は、体が健康かどうか知らせてくれる大切なメッセージです。うんちをしたら、水で流す前に、観察してみてくださいね。

	バナナうんち	ココロうんち	ビチビチうんち	ニョロニョロうんち
形				85%水:
色	黄～黄っか色	茶～黒	黄～黒	茶～黒
におい	くさくない	くさい	くさい	くさい
体の状態	腸の中が健康な状態です。今の生活を続けましょう。ただし、色が黒っぽくなってきたら肉や脂肪を多くとりすぎています。	うんちの水分が少なくなっています。水分や食物繊維が多い食品をとるようにしましょう。	冷たいものを食べ過ぎたり、からいなどの刺激的なものを食べすぎたりした時に出来ます。	細長いうんちがよく出るときは、運動不足のサインです。運動する習慣を付けましょう。

9月9日は救急の日です！

9月9日は、9が2つで『救急の日』とされています。怪我をしないように気を付けていても、子どもは、チャレンジすることが大好きなので、怪我を防ぐことは大変です。怪我を少しでも少なくするために、下記のことに注意しましょう。また、怪我をした時にあわてないようにするためにも、手当ての仕方もお子さんと一緒に確認しましょう。

覚えておきたい応急手当クイズ

走っていたら転んですりむいてしまった
正しい応急手当は？

A 砂をはらって、
放っておく

B 水で洗って、
きれいなタオル
などをあてる

こたえ

水で洗って
きれいなタオル
などをあてる



砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます



ボールが鼻にぶつかって
鼻血が出てしまった
正しい応急手当は？

A 軽く下を向いて
鼻をつまむ

B 上を向いて首を
とんとんする

こたえ

軽く下を向いて
鼻をつまむ



上を向いて首をとんとんとんとすると、血液が胃に入って吐き気をおこすことがあります



お家でやけどしてしまった
正しい応急手当は？



こたえ

水道水ですぐに冷やすやけどの深さが進行するのを止めたり、痛みを抑えたりします。水ぶくれができてしまったときはつぶさないようにしましょう。

A 水道水ですぐに冷やして病院に行く

B 何もせずに急いで病院に行く