



# ほけんだより



北海道教育大学附属函館幼稚園 2022年度 No.7



9月  
ほけんもくひょう  
じょうぶなからだを  
つくろう!

外での運動会練習が本格的に始まり、楽しそうにはりきっていますね。  
お名前をよばれた後の「はい!」という返事が遠くにいても聞こえてきます!  
日替わりでお天気も変化し、気温差が大きくなります。十分な睡眠で疲れを残さないようにしましょう。  
朝起きたら、おなかかでていいる!!なんてことはありませんか?(\*^^\*)



## 熱中症を予防しましょう!

熱中症は、温度や湿度が高い場所に長時間いると、体に熱がこもったり、体の中の水分がなくなり、体の不調が起こります。9月になり涼しくなってきましたが、運動会練習や本番は熱中症に気をつけましょう。

- ☑ 日かげで休む  
30分に1回は涼しい場所で休憩しましょう。



- ☑ こまめな水分補給  
たくさん汗をかいたら水分と塩分を補給しましょう。



- ☑ 体を冷やす  
ぬらしたタオルでふいたり、手や足を水につけて冷やしましょう。



## 運動会の準備はできたかな?

- 朝ごはんはしっかり食べたかな?
- いつもと同じ靴を履いたかな?
- 風通しの良い服を着たかな?
- トイレをしたかな?
- 早く寝たかな?
- 爪を短く切ったかな?

チェックしてみよう!



## 清涼飲料水での水分補給になっていませんか?

スポーツ飲料には、水分や塩分の他にもミネラルなどの栄養分が入っているため、お茶や水だけよりも、効果的に水分補給ができます。ところが、スポーツ飲料には、砂糖がたくさん含まれており、必要以上に飲みすぎると、肥満やむし歯を引き起こします。

スポーツ飲料は、体を動かすときの前後に飲むだけで充分です。それ以外は砂糖のっていないお茶や水を飲みましょう。



## ほみがきカレンダーありがとうございました!

夏休みの歯みがきカレンダーへの取り組みありがとうございました。歯みがきをがんばっていた様子がカラフルなうちわやヨット、「おうちの方から」でよく伝わってきました。歯みがきカレンダーが毎日の歯みがきのきっかけになっていることもあるようでうれしくなりました!



# 9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です

災害や事故はいつ起こるかわかりません。もしものときに備え、事前に準備しておくことが大切です。いざというときに、あわてないように日頃から心構えと準備をしておきましょう。おうちの救急箱や防災グッズの点検、災害時の集合場所等家族で話し合い、再確認する機会にしてもらえたら幸いです。



- 避難場所や経路の確認
- 自宅内で倒れやすいものはないか
- 家族と離れたときの待ち合わせ場所  
連絡方法の確認
- 防災グッズの準備  
水、保存食、タオル、救急用品、ナイフ、  
懐中時計、携帯ラジオなど

## ご家庭に救急箱はありますか？

けがをしたときすぐに使えるよう必要なものをそろえておく心安いです。

- 物品の数（絆創膏、ガーゼ、テープ、  
体温計、はさみ、お薬、包帯等）
- お薬の期限、添付文書
- 機器の作動確認
- 子どもの手が届かない、  
すぐに取り出せる場所



## けがをしたときの応急手当



### 切り傷・すり傷

傷口についた砂などの汚れを水道水でよく洗います。出血していたら清潔なハンカチで止血し、ばんそうこうをはります。

※出血が多い時は病院へ!!



### 鼻血

小鼻をつまんで下を向きます。  
血液は飲み込まず、  
吐き出しましょう。



### やけど

やけどした部分を流水で冷やします。  
痛みが軽くなるまで続けます。



### 目にゴミが入った

小さなゴミは数回まばたきすると、涙と一緒に流れ出ます。  
とれないときは、水をはった洗面器  
に顔をつけまばたきしましょう。

