



令和7年9月1日
 中央区立月島幼稚園
 園長 田原雅代
 養護教諭 長谷川真悠子

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。



9月の掲示物は、ジュースに入っている『さとう』の量についてです。みんなチェックしてみてね！



9月のほけん目標
早寝・早起き・朝うんち

朝のうんちタイムをつくろう

朝うんちが大切な理由

朝ごはんを食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ごはんの後、「うんちがしたいな」と思ったときがうんちの一番出やすいタイミングです。そのときにうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

うんちタイムをつくるポイント

- 1 朝ゆとりをもって起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ごはんをきちんと食べる。
- 4 朝ごはんを食べ終わったら必ずトイレに座る。

うんちが出たら、うんちの観察をしましょう！
 どんなうんちが、出たかな？



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。怪我を少しでも減らすために、下記のことには注意しましょう。また、怪我をしたとき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。



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