

# ほけんだより 9月



令和6年9月2日 深谷市立幼稚園

それぞれの夏を満喫してきた子どもたち。いよいよ2学期のスタートです。2学期は、行事を通して一人ひとり、またクラス全体や学年全体としても大きく成長し、自信をつけて行く時期です。一方で、まだまだ続く残暑で、夏の疲れが出やすい時期でもあります。体調が変化しやすい子どもたちは特に配慮が必要です。楽しい行事が盛りだくさん!の2学期ですので、たっぷりと睡眠と休養をとり、バランスのとれた食事や生活リズムを整えて、体調を崩さないように気をつけましょう!



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。けがや事故・自然災害は、実際におきてからでは慌ててしまいます。ぜひ、日頃から、けがの予防法や対処法、災害時の約束などをお子さんと一緒に話したり、練習したりしてみてくださいね。



運動前にチェック!

## ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただよに動けません。



靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



**AED** どこにあるか知ってる?

もしもの時に備えて、通園路や避難経路の設置場所を覚えておこう!

9月1日は防災の日

# 地震対策

おうちのひとと確認してみよう!

避難場所を確認する



避難訓練をしておく



非常用持ち出し袋の中身を確認する



地震の時は頭を守る (机の下で【だんごむし!])



火事の際は低い姿勢で逃げる



## たんこぶの中身は?

**ゴッ!** と頭をぶつけた時、ぽっこりと膨らんだ**たんこぶ**ができることがありますね。このたんこぶの中に詰まっているもの、何か知っていますか?実は**血**です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下に溜まって膨らみます。これが**【たんこぶ】**です。

たんこぶの大きさでどれだけの衝撃があったのか、がわかります。できるだけ冷やして経過観察をしましょう。ただし、泣く圧力で出血を促し、痛みやたんこぶが大きくなることもあるので、あまりに泣いて嫌がるようであれば、冷やさずに様子を見ましょう。

どれだけ安静に様子を見たらよいのか?ですが、頭を打った時に症状として現れやすい時間帯は、すぐ症状が出る4時間以内、ゆっくり症状がでる48時間以内が目安です。時間と併せた経過観察が大切です。

