

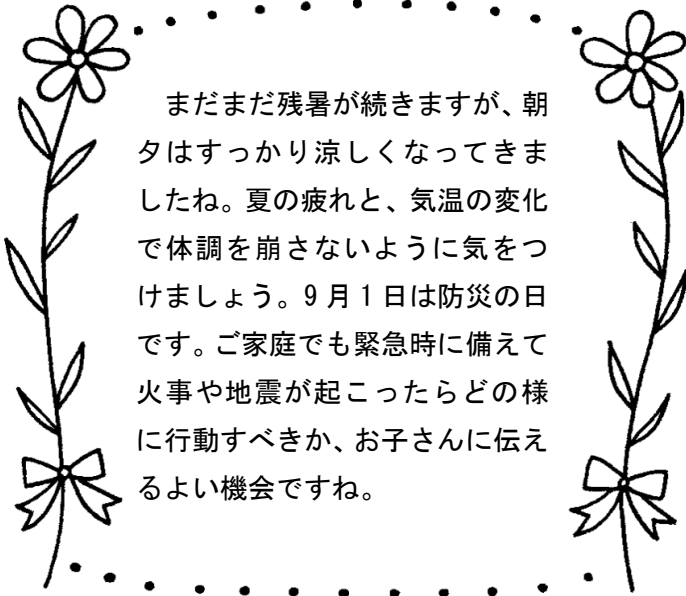


# たんぽぽだより

平成 29 年 9 月号 No21

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 0125 - 54 - 2278



まだまだ残暑が続きますが、朝夕はすっかり涼しくなってきましたね。夏の疲れと、気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。9月1日は防災の日です。ご家庭でも緊急時に備えて火事や地震が起こったらどの様に行動すべきか、お子さんに伝えるよい機会ですね。

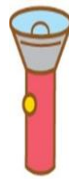


## 9月1日は 防災の日



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、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身をチェックし水や食用品等、期限切れの物が入っている事のないようにしましょう。



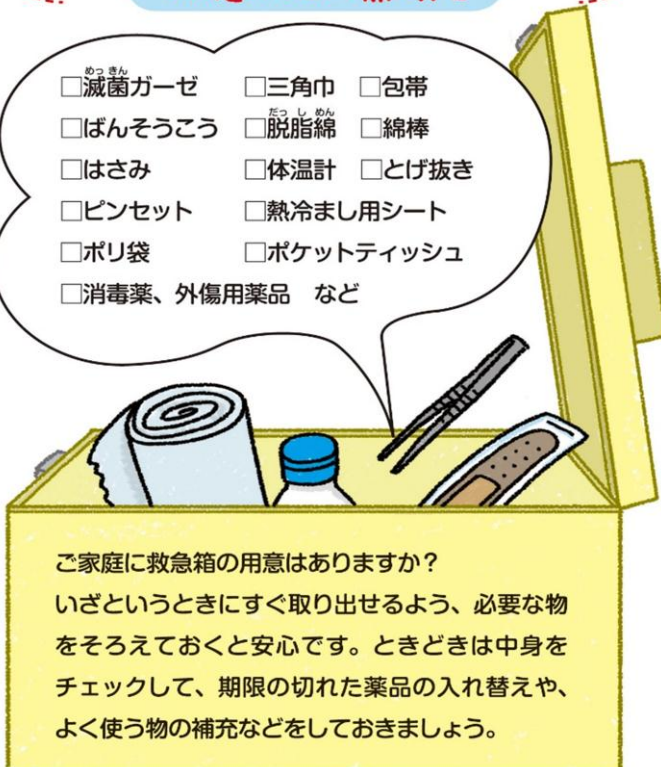
水・保存食・携帯ラジオ  
懐中電灯・救急用品・他



## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。