

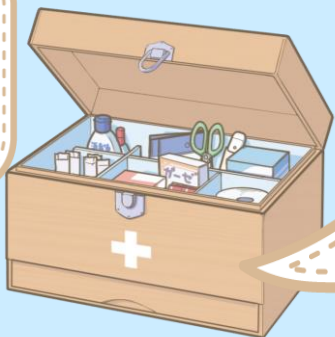


昔から「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、気象庁の予報によると、向こう3か月の気温は平年より高くなる見込みで、今年も厳しい残暑の日々がまだまだ続きそうです。暑さによる疲れや夏バテで体調を崩していませんか？暑いからこそ、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、寝る前はスマホではなく本を読むなどして、質のよい睡眠をたっぷり取れるようにしましょう。

What's in my 救急箱？

9月9日は救急の日。9月7日～9月13日は救急医療週間です。皆さんのおうちの救急箱の中には、**何が入っていますか？何を入れたか覚えていますか？薬品の使用期限は切れていませんか？**子どもも大人も、予期せぬ時にケガをします。イベントいっぱいの夏も終わり、ひと段落したこの時期に、ちょっと確認してみましょう。もしも救急箱がおうちになれば、救急の日に合わせて救急箱を作ってみませんか？1年に1回点検すればOKです！

- ☐ 解熱鎮痛剤
- ☐ 胃腸薬
- ☐ かぜ薬
- ☐ 貼り薬（湿布など）



- ☐ 救急絆創膏
- ☐ サージカルテープ（ガーゼや包帯などをとめるテープ）
- ☐ 包帯
- ☐ ガーゼ
- ☐ 三角巾
- ☐ 脱脂綿
- ☐ 綿棒
- ☐ ピンセット
- ☐ 医療用ハサミ
- ☐ 体温計

もしもの備えを万全に！



9月1日は「防災の日」です。先日のロシアでの地震により、災害に対する危機感を募らせた方も多いのではないのでしょうか。近年、地震以外にもさまざまな地域で大きな災害が発生しています。いつ、どこで起こるかわからない災害に備え、日頃から準備や対策をしておきましょう。

乳幼児がいる家庭で準備しておきたいもののリスト

- | | | |
|----------------|-----------|----------|
| ✓防災頭巾・ヘルメット・帽子 | ✓抱っこひも | ✓おむつ・パンツ |
| ✓おしりふき | ✓粉ミルク・哺乳瓶 | ✓ベビーフード |
| ✓母子手帳・健康保険証 | ✓おもちゃ・絵本 | ✓着替え |
| ✓ビニール袋 | ✓ホイッスル・笛 | |



★ オムツや着替え等は定期的に見直してサイズの合ったものを準備しておきましょう。

靴 えらびのポイント

合わない靴をはき続けていると、足をはじめからだの成長・発達に影響し、転倒などの事故にもつながります。チェックしてみましょう。

- | | |
|------------|-------------------------|
| つま先 | 0.5～1 cmの余裕があり、指を全て動かせる |
| 甲 | ベルトやひもで調節でき、高さが合っている |
| かかと | 足をしっかり支えている |
| 靴底 | 足の動きに合わせて曲がる |



●小すぎる…指が丸まり骨の成長を妨げます。

●大きすぎると…扁平足や足指の変形、外反母趾、巻き爪などのリスクがあります。



応急手当クイズ はじめの一步はどれ？



すり傷・切り傷

- まず冷水で洗う
- まず絆創膏を貼る
- まず消毒薬を塗る

鼻血

- 鼻にティッシュを詰める
- 首の後ろをたたく
- 下を向いて鼻をつまむ

やけど

- タオルで包む
- すぐに冷やす
- 圧迫する