

おひさまだより



2020.8.27
せんだの森

8月が終わります。とは言っても、まだまだ暑さは続きそうな日本列島です。毎日のニュースでは、コロナウイルスに熱中症の報告が加わりました。今年、長かった梅雨とコロナウイルスによる自粛期間が加わり、体が暑さについていけない状態です。酷暑が残暑に変わったことで、つい安心してしまいがちですが、もうしばらくは気をつけていきたいですね。

8月のおさらい

「鼻の日 チーン！」

鼻のかみ方レッスン してみましょう！

鼻水が出たら、そのままにしないで拭きとるか、鼻をかむといいんだよね。



こんなゲームもあるよ。



8月の保健指導では、クラスごとに鼻水が出たらどうする？という話をしました。3歳以上のクラスでは、鼻水が出るのはどうしてなんだろうというところから、みんなで意見を言い合いながら話をしました。

その後、鼻をかむ練習を紹介しました。2歳になるころから実践可能です。

*ティッシュを1枚、鼻の前で持って、口でふう〜と吹いて楽しんだ後、鼻息でふう〜とやってみましょう。

あそびの中に少しでも取り入れながら覚えていくのもいいかもしれませんね。

9月のほけん指導

「じぶんでも守れる！ 自分の命♡」

災害時に自分の命を守るためには
何ができるかな！

命を守る方法を
かんがえてみましょう！

私たちにできることって
なにか？



9月1日は、「防災の日」です。

保健指導の面からできる防災とはなんだろう？

それは、自助・共助の基盤となる「身を守ること」を理解することです。それは、命を守るということにつながります。

今回は、そんな側面を大切にしながら保健指導を行います。

9月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



6日(日)	ふじもり医院(伊勢丘)	947-1275	にしえクリニック(宝町)	931-3223
13日(日)	いぶき小児科(城見町)	925-3482	さきじんクリニック(瀬戸町)	949-2777
20日(日)	中村内科小児科(引野町)	941-2620	福山城西病院(西町)	926-0606
21日(月)	やすはらこどもクリニック(多治米町)	953-1152	永原内科クリニック(伊勢丘)	948-9123
22日(火)	クリニック和田(多治米町)	953-8292	アイネス内科クリニック(東桜町)	973-1125
27日(日)	いけだ小児科(南蔵王町)	973-1500	いそだ病院(松浜町)	922-3346

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。