



# ほけんだより

チャイルドハウスこども園

暦の上では「秋」といっても、まだまだ厳しい暑さが続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配っていきたいですね。また、感染症も例年以上に様々なものが流行しています。しっかりと体調を整えて、楽しく元気に登園できるようにしましょう！

## 看護師より

暑い日が続き、思ったよりも体は疲れているようです。発熱などの症状でお休みされるお子さんの中には、「溶連菌感染症」や「マイコプラズマ感染症」などの診断を受けたお子さんもおられます。まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防にこまめな水分補給を心掛け、体をしっかり休めて元気に過ごせるようにしましょう。

## 9月の保健行事

### ★身体計測

1日(月)	ちょうちょ・みつばち組
2日(火)	あおくわがた組
3日(水)	かたつむり組
4日(木)	あかくわがた組
5日(金)	ばった組
8日(月)	かぶとむし組
9日(火)	とんぼ組

## 『夏バテ』ならぬ『秋バテ』に注意

夏の暑さが和らいでくると、それまでの疲れがどっと出てしまうことがあります

### ポイント① こんな症状に注意!

- 食欲がない
- 頭がぼーっとする
- 体がだるい
- 疲れやすい
- なかなか寝られない
- 朝が起きられない

### ポイント② 秋バテの原因は?

- ①秋は一日の中でも寒暖差が激しくなるので、体に負担がかかっている
- ②冷たい食べ物を食べ過ぎる事で、胃や腸に負担がかかっている
- ③冷房で体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなっている

### ポイント③ 秋バテ対策をしよう!

- ①消化の良いものをゆっくり噛んで食べる⇒疲労回復には、ビタミンやミネラルが豊富な豚肉やかぼちゃ・サツマイモ、体を温める根菜類がお勧めです。
- ②シャワーで済ませず、ぬるま湯(37℃~39℃)にゆっくり浸かる⇒疲れが取れ、リラックス効果がある
- ③適度な運動をする⇒汗をかいて体温調整が出来るように、「汗をかく習慣を付ける」
- ④冷房は控えめに使用する⇒屋外と室内の温度差を5度以内にする
- ⑤早寝早起きを心掛ける



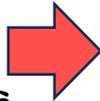
9月9日は『救急の日』です。この機会に、ケガを防ぐために気を付ける事、ケガをした時の対処などをご家庭で話し合ってみましょう。また、救急箱も要チェックです。

## けが

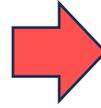
### おうちケアのポイント…洗浄と止血



流水で洗う



圧迫して止血



傷口を保護する

#### 病院へ！



大きい傷・深い傷

出血がなかなか止まらない。

傷口に砂や泥、ガラスなどが入って取れない。

いつまでもジクジクして治らない

など

## 頭をうった

### おうちケアのポイント…24時間観察を！

- ・うった所に大きな傷が無ければ、冷やす。
- ・うってすぐには症状がでないこともあるので、安静と十分な観察が必要。  
激しい運動や長時間の外出を避け、ゆっくり過ごす。

#### 病院へ！



繰り返し嘔吐する。

不機嫌でよくぐずる。

よく眠る、眠気が強い。

起こしても起きない。

頭痛がだんだんひどくなる。

手足がしびれる。まっすぐ歩けない。

会話がおかしい。

など

#### ●成長発達に合わせて生活環境を変えることで、頭部外傷は防げます●

ハイハイ・つかまり立ち、一人歩き・・・階段や段差のところは柵などで落下防止  
自動車に乗るとき・・・チャイルドシート・ジュニアシートの装着  
自転車・三輪車に乗るとき・・・ヘルメットをかぶる



## 救急箱の中身

チェックしていますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。滅菌ガーゼや薬には使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなるので、**1年に1回は中身をチェックしましょう。**

### 絆創膏

ケガの部位や大きさに合わせて選べるように形やサイズをいくつか用意しておくとう便利です



### 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜くときに使います



### はさみ

救急箱専用にしておくと衛生的です。



### ガーゼやテープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装のタイプが使いやすいですよ。



### 体温計



### 常備薬

虫よけ・かゆみ止め・化膿止めなど。

