



9月のほけんだより

大きな事故もなく、夏休みを元気いっぱいにご過ごした子供たちを見て大変うれしく思います。まだまだ暑い日が続きますが、残暑を乗り切り元気に過ごして行きましょう。

8月の健康状況

発熱	16名
咳、鼻水	8名
手足口病	9名
溶連菌	1名
中耳炎	3名

ベビーカーで
お散歩するときは…

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2~3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても子どもの様子を時々チェックしながら、水分補給はこまめに行い楽しくお散歩してくださいね。



肘内障とは

遊んでいて転び、不自然に手をついたら突然腕が動かせなくなりました、寝転んでいるのを起き上がらせようと手を引いたら急に腕を痛がりだした、ということがあったら「肘内障」かもしれません。「肘内障」とはひじの骨のいちばん上の骨頭部というところが、ひじの輪状靭帯という靭帯から外側へ手の方にずれることで起きる「亜脱臼」です。俗にいう肘が抜けた状態です。

肘内障を起こした場合、整形外科で整復してもらいます。痛みの無い肘の角度で固定して受診しましょう。肘内障に一度なると癖になりやすいので、急に手を強く引っ張らないように注意してくださいね。



● 睡眠 ●

- 「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、子どものうちは、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されると言われています。



睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。

～眠りやすくなるために～

子ども達は興奮していると中々寝付けられないものです。落ち着いて過ごせるように、寝る前のテレビやタブレットを見る時間を調整しましょう。布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

けがの応急処置

すり傷の対処法

- ① 傷口に入った砂などの異物を水で洗い流す
- ② ガーゼや絆創膏など清潔なもので保護

切り傷の対処法

- ① 水道水で傷口を洗い流す
- ② 絆創膏などで傷口を固定する（傷口が開かないように固定をすると早く治りやすいです）
- ③ 傷が深い、出血が止まらないなどの時は、受診をする

創傷被膜材（モイストヒーリングの注意点）

- ① 傷口を水道水で洗う
- ② 2日～3日経ち白くふやけてきたときはゆっくりと剥がし傷の観察を行う
- ③ 剥がした際に傷口から膿のようなものや異臭がした場合、きれいに洗いすぐに新しい創傷被膜材を貼らずにしばらく乾かしてから新しいものを貼る

※傷が悪化しているようなら創傷被膜材をはらずに受診などを検討してください

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

＜非常時の持ち出し品の準備＞

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



＜避難する場所＞

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



＜地震で倒れやすい物がないか＞

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



＜家族がはぐれた場合の連絡方法＞

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう

