

9月のほけんだより



暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。夏の疲れは出ていませんか？
元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。



9月9日は救急の日

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。ケガをした時にどうやって手当をするのか、またどんな時に救急車を呼んだらいいのかなどを知る日です。



夏の疲れ大丈夫？

今年の夏はとても厳しい暑さでした。残暑も厳しくなりそうです。暑い中でも元気に走り回る子どもたちですが、夏の疲れは出ていませんか？季節の変わり目こそ、生活リズムや睡眠を見直すチャンスです。夏の疲れから回復するために、生活リズムを整えていきましょう。

◆生活リズムを整えるには・・・

- 朝の太陽の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 日中は体を動かして遊ぶ
- 夜は決まった時間に寝る

◆質の良い睡眠をとるために・・・

- 夏でも入浴時、湯船に浸かる
- 寝る前のゲームやスマホの使用を控える



傷の応急処置～湿潤療法～

ひと昔前は「傷は消毒して、乾かして、かさぶたを作って治す」という考え方が主流でした。しかし近年では「傷をしっかり覆い、潤い(体液)を保ってきれいに治す」という湿潤療法が一般的になってきています。



《注意点》

- 水道水で30秒以上傷を洗い砂や汚れをしっかりと落とす。
- ばい菌を退治するだけでなく、正常な細胞も傷つけてしまうため消毒はしない。
- 乾燥させない。
- 化膿している傷やかさぶたには使用しない
- 子どもの皮膚は薄いため使用には注意する。製品によっては2歳以下には使用禁止となっているものも。
- 2～3日に1回はパッドをはがして傷口の状態を確認



《病院へ行った方がよい傷》

- 傷が深い、または広範囲
- ガラスや木片、釘などが刺さった
- 2～3分経っても血が止まらない
- 動物に噛まれた
- 異物が入り取れない



8月の健康情報

園内でも新型コロナウイルス、濃厚接触者が発生しました。またRSウイルスも見られました。発熱や鼻水、咳が大変多くみられました。新型コロナウイルスの流行が続いています。発熱時は受診のご協力をお願い致します