

# ほけんだより

梅雨明け後、とても暑い日が続いています。今年は例年とは異なる夏となりましたが、まだまだ暑さは続きそうですので、引き続き熱中症には気を付けましょう。また、新型コロナウイルスも予防をして、みんなで元気いっぱい乗り越えていけたらと思います。



## 【9月9日は救急の日】



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。一瞬の気の緩みが事故やケガに繋がります。危ないものはないか部屋の中を子どもの目線で確認してみましょう。手の届く場所に危険があったり、床に小さなものがあったら乳児は誤飲事故に繋がります。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを準備し、救急箱の中もこの機会に点検してみましょう。

### ◇けがの手当ての基本は RICE(ライス)です◇

- ① Rest (安静) ・ ・ 全身を動かさず安静に
- ② Ice (冷却) ・ ・ その後の治りがかなり違います
- ③ Compression ・ ・ 動かさないよう固定し、けがの悪化を防ぐ  
(圧迫)
- ④ Elevation (挙上) ・ ・ 患部を心臓より高い位置に上げ、

### ◇救急箱の点検を◇

- 滅菌ガーゼ □三角巾 □包帯 □絆創膏
- ピンセット □体温計 □綿棒 □はさみ
- 塗薬 □冷湿布 など・

いざという時にすぐに取り出せるよう、必要なものをそろえておくと安心です。期限の切れた薬品などの入れ替えや、よく使う物の補充をしておきましょう。

病気やケガで受診すべきか迷う時には、救急処置については日本小児科学会のHP『こどもの救急』等を参考にしたり、  
〈小児救急電話相談 #8000〉 〈救急相談センター #7119〉 に相談してみましょう。



## 生活リズムを見直そう

夏休み中いつもより遅く寝たり、遅く起きたりなどして、食事の時間が乱れたりしていませんか？生活リズムが乱れてしまうといろんなところで悪影響を及ぼします。

### 【まずは早寝早起き】

遅く寝ていたのを早くすることは難しいものです。まずは早起きから始めてみましょう。



### 【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

## あせもをふせよう



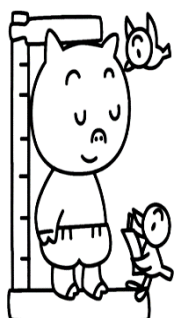
おでこや首のまわり、お腹や背中、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできやすくなります。アトピー性皮膚炎がある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

- ① 薄着が大切です
- ② 吸湿性の良い肌着がおすすめです
- ③ 汗をかいたら着替え、なるべくタオルでふいたり、シャワーで流すなどして肌を清潔にしましょう

今月は「スペイン」の平均寿命です。

- 【スペイン】 男性 → 80.3歳 女性 → 85.7歳
- 【日本】 男性 → 81.1歳 女性 → 87.1歳

地中海食を取り入れた食生活が長寿の秘訣のようです。



### 9月の身体測定

- ひよこ組：10日 りす組：11日
- あひる組：9日 うさぎ組：7日
- ぞう組：3日 きりん組：2日

8月はとても素晴らしいことに手洗い・うがいの予防もあり感染症の報告はありませんでした。

☆ 定期的にお子さんの爪の点検をお願いいたします。爪の間には多くの細菌が隠れています。特に小さいお子さんは目をこすったり、口の中に入ることによって様々な感染症にかかります。短く切り、家に帰ったら石けんで手を洗うことを習慣づけることも大切です。