

ほけんだより

少しずつ暑さも和らいでいるようにも感じますが、日中はまだまだ暑さが残りますので、引き続き水分補給を行い熱中症などに気を付けましょう。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期なので、生活リズムを整え元気に残暑を乗り越えましょう。



『防災週間』



8月30日～9月5日は防災週間。9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。事故や災害はいつどこで起きるかわかりません。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオや懐中電灯などを準備し、救急箱の中もこの際に確認してみましょう。また、火事や地震が発生した際にどのような行動すべきか、どこに避難するかなど家族で話し合い緊急時に備えることが大切です。

◇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、できるだけ痛みの少ない姿勢にする

◇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心安いです。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、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。



とびひの増える季節です

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染し、「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。強いかゆみが出て、それを引っかいてしまうとそこからどんどん拡大してしまいます。水ぼうを見つけたら、爪で引っかかないようにガーゼで覆い、早めの受診をおすすめします。

登所は可能ですが、ジュクジュクしている際にはガーゼで覆い登所をお願いします。



生活リズムは大丈夫？

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？夏休みが終わるこの機会に生活リズムを見直してみましょう。

【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。



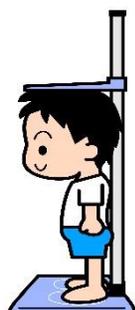
【朝ごはんを食べよう】

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ましょう。

9月の身体測定

- ひよこ組：2日 りす組：10日
- あひる組：9日 うさぎ組：13日
- ぞう組：8日 きりん組：6日

★ 乳児健診：2日



8月はRSウイルス感染症・ヘルパンギーナの感染報告が数名、発熱や呼吸器症状でお休みするお子さんも多かったです。

感染症はしっかり治さないと重症化し命にかかわることもありますので、十分に気を付けましょう。また、咳がひどい際には無理せず、ご家庭での経過観察をお願いいたします。全国的に新型コロナウイルス感染拡大の報告が続いており、不安な日々が続いていますが、引き続き感染症予防をお願いいたします。