

ほけんだより

まだまだ残暑が続いていますが、朝夕は少し涼しい風に秋の気配を感じるようになってきました。元気いっぱい夏を楽しんだ子どもたちも夏の疲れが出やすくなる頃です。気温の変化で体調を崩さないように気を付けていきましょう。



～ 防災週間です ～



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、地震や台風などいつどこで起こるか分かりません。保育所では、火災・地震などを想定し毎月避難訓練を実施しています。ご家庭でもこの機会に、災害に備えて避難場所や連絡方法の確認、また防災グッズの見直しなどをしてみてはいかがでしょうか。

☆チェックポイント☆

- ・ 子どもの手が届く場所に置いてはいけないもの
(薬、洗剤、たばこ、ポットや炊飯器、子どもが飲み込める大きさの物)
- ・ 踏み台になるものはベランダに置かない
- ・ 遊び食べに注意(食物が喉に詰まるリスクがある)
- ・ 歩きながらの歯磨き
- ・ 浴室は子ども一人では勝手に入れないよう工夫を
- ・ 少しの時間だからと子どもだけ乗せたまま車から離れない

◇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、
(圧迫) けがの悪化を防ぐ
- 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

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。



とびひの増えやすい時期です

とびひは夏の疲れが出る8月の終わりから9月頃に多くなります。虫刺されの跡や傷に菌が侵入し発症することが多く、かきこわした手で他のところをかくと広がってしまいます。

お家でのケア

- ☆ 滲出液が出ている際には、ガーゼなどで覆うようにしましょう
- ☆ お風呂の際にはシャワーで洗って、清潔に保つようにしましょう。

予防しよう

- ☆ 爪を短くし皮膚を清潔にする。
- ☆ 感染力が強いためタオルの共有は避ける。



【 睡眠 】

「人生の 1/3 は睡眠」と言われていますが、日本の子どもの睡眠時間は、年齢別の推奨時間より最大2時間ほど短いそうです。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ぼーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と生活リズムが崩れてしまいます。睡眠時間だけではなく、寝る前はテレビやスマートフォンの強い光の刺激を避けるなど環境を整えてあげることも大切です。



9 月の身体測定

ひよこ組：7 日 りす組：13 日
あひる組：8 日 うさぎ組：6 日
ぞう組：5 日 きりん組：11 日

★ 乳児健診 7 日 9:30～



8 月は夏かぜ、咳や発熱、下痢などでお休みするお子さんが多くいました。まだまだ暑さが続きそうです。子どもたちの体調に留意しながら過ごしていきましょう。

☆ こまめ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やすくなります。ただし、深爪には注意しましょう。切りすぎて肌を傷つけ化膿してしまうこともあるので気を付けましょう。