



## ほけんだより

2015年 9月1日 りすのき保育園 NO.7

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすくなりました。そろそろ、夏の疲れも出る頃ですので、体調に気を付けてお過ごしください。時には、のんびりと心身を休める時間をつくるのもいいですね。

### 今月の予定

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 保健指導  | 7日(月) 自分の体を知る。(どんぐりの部屋)             |
| 0歳児健診 | 18日(金) 14:00~15:00 大池先生に診察していただきます。 |
| 身体測定  | 16日(水) 全クラス                         |



### 身体を動かす事が、気持ちの良い季節になりました

プールや、水遊びは、気温によって行わない事が多くなりますが、戸外で身体を動かして汗を流したいと思います。もうしばらく、シャワーは続けたいので、朝の健康チェック表の記入とタオルの用意をお願いいたします。

### 蚊がまた出始めています

<草花や虫の観察><健康な体作り>等で、散歩に出ることが多くなります。

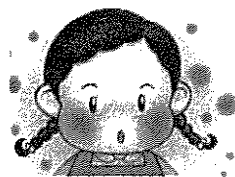
蚊に刺されると、「腫れやすい」「とびひになりやすい」お子さまは、長袖・長ズボンをご用意ください。それでも刺されてしまうこともありますので、園では、すぐに流水で石鹸を使って洗い、ムヒやレスタミンを塗って様子を見ます。

しかし、蚊に刺されたところから、とびひになることもありますので、じくじくしてきたら皮膚科を受診しましょう。早めに治療を開始すると早く治ります。

### 「伝染性紅斑(りんご病)が発症しました」

りんご病と聞くと、なんてかわいい名前の病気でしょうと、思った方もいたかと思います。想像通り、ほっぺが真っ赤になるのが特徴の病気です。手と足にも網目の発疹が出ます。登園許可書はいりませんが、医師の診断と登園について相談をしていただく疾患ですので、よろしくお願いいたします。

また、妊娠中の方は注意が必要なので、心配な方は、マスクの装着をお勧めいたします。



## 9月9日 怪我の日

怪我をしないように気を付けていても、子どもは、チャレンジすることが大好きなので、怪我を防ぐことは大変です。

怪我を少しでも少なくするために、下記のことに注意しましょう。

## + 子どもの事故やけがを防ぐために +

### ぶく

フードのついたもの、紐がついたものは遊具などに引っかかりやすいので危険。

### くつ

小さい子どもは自分で「きつい」「大きい」と言えません。3~4カ月を目安にサイズを測り直しましょう。

お出かけ前に  
チェック!

### つめ

自分やお友だちを引っ掻いてしまわないように、短く切ってあげてください。

角を丸く!

どんぐりの部屋では、身体についてお話しをする予定です。

- ・骨は、身体の大切なものを守っています。(お腹は、骨のないところなので、強くぶつけないようにすること。)
  - ・骨の周りに筋肉がついていて、身体を動かしています。
  - ・骨と骨の間に関節があって、曲がったり伸びたりします。(曲がらない方向、曲がらない場所もあります。無理に引っ張ったり、曲げたりしないようにする事。)
  - ・体全体は、みんなが食べている物によってつくられている事。(どんなものが体には良いのか、食べるだけでなく、身体を動かしたり、たくさん眠る事の大切さ)を話したいと思います。
- 難しい話ですが、子どもたちはとても興味があり、熱心に聞いています。

今月も元気に過ごせますように

救急手当も、間違ってしまうてはいけません。昔、このような方法がよいと言われたことも医学も進歩していますので、実は間違っていた、という事もあるようです。ご家族で、ご覧になって、いざというときにお役立てください。

# 救急の手当 これをしてはいけない!

## 過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけない!

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行くと、低酸素になって危険なので、してはいけない。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

## やけど



やけどに直接氷をあててはいけない!

氷や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。  
(5~10分が目安)

## 歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけない!

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけない。



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

## 鼻血



鼻血で上をむいてはいけない!

上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。



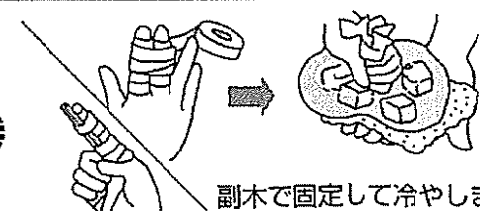
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

## つき指



つき指は、引っ張ってはいけない!

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木で固定して冷やします。  
(となりの指と固定する方法もあります)

牛乳のアレルギーがある人は、牛乳につけてはいけません。ご家庭では、サランラップなどのラップに包んで、30分以内に歯医者さんへ行きましょう

心配な時は、整形外科を受診しましょう。