



ほけんだより

2014年 9月1日 りすのき保育園 NO.7

暑さも峠を越え、少し涼しくなってきましたね。ゆっくりと夏を過ごせましたでしょうか？

生活リズムの乱れは無いですか？

9月に入ると、楽しい行事が沢山あります。朝食・睡眠・休養をしっかりととり、元気に

登園しましょう。

今月の予定

保健指導 8日(月) 自分の体を知る。(どんぐりの部屋)

身体測定 17日(水) 全クラス

0歳児健診 30日(火) 14:00~15:00 大池先生に診察していただきます。



まだまだ暑い日が続きます

汗を流して気持ちよく過ごすために、シャワーをもうしばらく続けたいと思います。

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。

秋は、戸外での散策が楽しい季節です。

<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。

公園には、まだまだ沢山の蚊がいます。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。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早めに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。






9月9日は「救急の日」です。

普段の生活の中で、時々見かける怪我ですが、応急処置によって、怪我の回復が左右されることもあります。再度確認してみましょう。

<p>目にゴミが入った</p> 	<p>ころんですりむいた</p> 	<p>ボールで突き指をした</p> 
<p>水で洗って、こすらない 「目にゴミが入った」ら、きれいな水で洗い流しましょう。きずついてしまうので、目をこすらないようにしましょう。</p>	<p>流水であらう 「すりきず」ができたときは、まずはしっかり水道で砂などの汚れを洗い流すことが大切です。</p>	<p>氷のうで冷やす 「突き指」は、指をひっぱらずに、すぐに冷やします。はれがひどいときには、お医者さんにみてもらいましょう。</p>

水道水で洗い流せないほどの傷口が汚れている時は、病院へ行きましょう。

湿布は気管支喘息の既往がある方は使用を避け、冷やしながらか受診しましょう。(打撲など)

<p>やけどをした</p> 	<p>カッターで指を切った</p> 	<p>鼻血が出た</p> 
<p>流水で冷やす 軽い「やけど」は、流水で5分くらいよく冷やします。水ぶくれができたときは、やぶらないよう注意します。</p>	<p>押さえて血を止める 「切り傷」で、傷口が汚れているときは、水で洗って、きれいなハンカチなどで押さえます。</p>	<p>つまんでおさえる 「鼻血」が出たときは、上を向かずに、顔を下に向けて、小鼻の部分をつまみます。</p>

受診する時は、薬はつけて冷やしながらか受診しましょう。

気道・呼吸・循環・意識の1つでも異常がある時は、救急車を要請しましょう。
頭・顔の怪我では、呼吸ができないほど出血をしている・目に何か強く当たった・目にアルカリ・酸が入った・耳の前に深い傷(顔面神経がある)時も救急車の要請が必要です。
顎を強くぶつけ、顎の関節が痛む時・目の周囲に深く傷を負った時も速やかに受診しましょう。

今月も、元気に登園できますように。

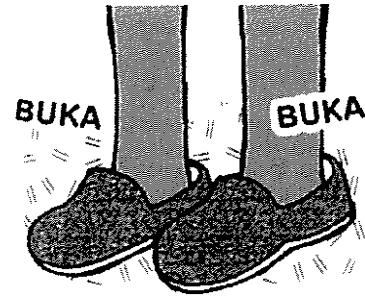
子どもの けがを防ぐ ⑥つの ポイント

① 服装



洋服についている飾りやひもが遊具に引っかかったり、足で踏んだりすると、大けがの原因に。

② くつ



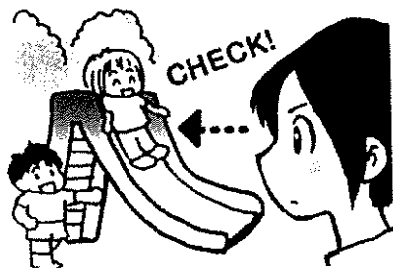
大きすぎる靴は脱げやすいので、つまずいたり、転んだりする原因に。

③ つめ



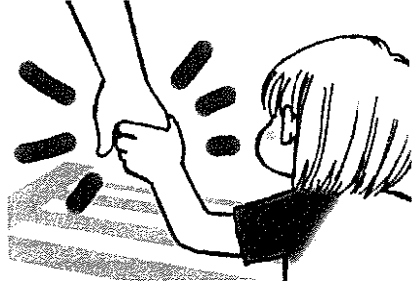
つめが伸びていると、お友だちにけがをさせたり、つめが折れて痛い思いをすることも。

④ 目



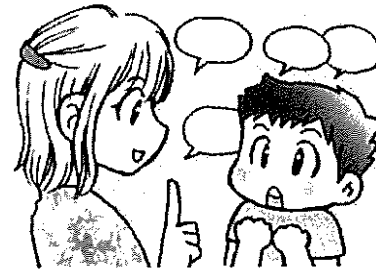
遊ぶ場所や遊具に危険がないか、危険な遊びをしていないか、見て確認し、遊んでいる間は目を離さないようにします。

⑤ 手



横断歩道を渡るときや、駐車場・交通量の多いところを歩くときには、必ず手をつなぎ、大人が車道側を歩くようにしましょう。

⑥ 声



危険な場面では、なぜ危ないかを説明し、危険な場所や行動について、くり返し教えましょう。

大人が予想もしない行動をするのが、子どもです。けがや事故を防ぐには「大人の常識」ではなく、「子どもの目線」で危険を考えることが大切です。

