

ほけんだより

9月

2024年9月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

まだまだ厳しい暑さが続いています。少しずつ朝夕の風が涼しく感じられる日も出てきました。子どもたちは、長めのプールや水遊びを楽しみながら運動会の練習が始まります。真夏の暑さ疲れやまだまだ熱中症も心配なこの時季。生活リズムの基本“早寝・早起き・朝ごはん”そして排便リズムも整え元気に毎日の活動に向かえるように体調管理に気をつけましょう。



秋バテになっていませんか?

こんな症状はありませんか?



体がだるい

やる気がでない

食欲が出ない など…

当てはまる症状があった人は、“秋バテ”かも!
“夏バテ”に比べると知名度は低いですが意外と悩んでいる人は多いそうです。

その“秋バテ”の原因は

“大きな変化”と“夏の疲れ”

秋になると、夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化に体はついて行くのが大変です。

そんな時季に、“夏バテ”の状態のまま秋口を迎えると、自律神経のバランスが乱れて“秋バテ”になってしまいます。規則正しい生活と気候に合った服装が“秋バテ対策”になるそうです。できることから始めて、上手に秋を楽しみましょう。

“夏バテ”とは… 夏の暑さで疲れやだるさなどの不調、また冷たいものを過剰に摂取したり、冷房の効き過ぎた室内で長時間過ごしたりしたために体の中が冷えてしまい全体の働きが低下している状態



9月1日は防災の日

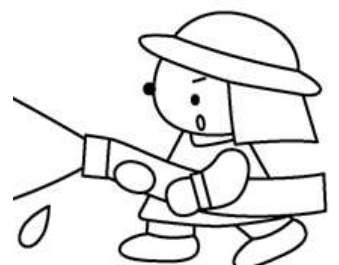
非常用品は備えていますか?

すぐに取り出せるように決まった場所に用意して、水や食料品などの期限切れの物が入っていないようにしましょう。

一般的な非常用品のほかに、小さいお子さんがいる場合は

- ◆保険証のコピー ◆母子健康手帳 ◆子どもの常備薬
- ◆粉ミルク・ミルク用飲料水・プラスチック製の哺乳瓶
- ◆離乳食・子ども用おやつ類 ◆着替えやタオル類 ◆おむつ・お尻ふき
- ◆おんぶひも ◆子ども用おもちゃや歯ブラシ など

別に準備が必要になるでしょう。



9月9日は 救急の日



救急とは、急病人・ケガ人・事故などの負傷者に応急の手当てをすること。

病気やケガ・負傷の大きさには関係なく、子どもたちの毎日の擦り傷なども同じです。

簡単な応急手当の仕方を知っておくと安心ですね。

自分でできるきずの手あては…



●切り傷

刃物やガラスなどで、皮膚やその下の組織を切断した状態。

出血を止めるには、傷口に、清潔なハンカチやタオル・ガーゼをあてて、上から強く押さえます。そのあと傷口をカバーします。

傷が深い時や出血が多い時は、病院へ。

●すり傷

強い摩擦で、皮膚の表面が傷ついた状態。

傷口が、砂や土で汚れている場合が多いので水道水で汚れをきれいに洗い流します。

水分を拭き取ったあと傷口をカバーします。

●鼻血

鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態。

顔を少し下向きにし、小鼻を両側から強く押さえます。(3~5分程度)

気分が悪くならないように、ノドに流れてきた血は、飲み込まないで吐き出すようにします。



●捻挫

ひねったり、くじいたりして間接やその周辺が傷ついた状態。

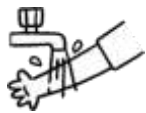
●打撲

人や物にぶつかって皮膚や周辺の組織が傷ついた状態。

けがをした部分をもんだり引っぱったりせず、ぬれタオルや氷のうなどで冷やします。強くぶついたり、ひどい腫れや痛み・変形のある時は、その部分うごかさないようにして病院へ。

●やけど

熱い飲み物・油・炎、アイロン、ストーブや熱いやかんなどに触れて皮膚が傷ついた状態。



できるだけ早く、痛みがなくなるまで患部を冷やします。水ぶくれを破ったり、薬をつけたりせず、傷口が黒く焦げたり・白っぽい時は病院へ。広範囲の場合は救急車を!!



秋季健康診断

10月10日(木)

9:00~

全園児対象です!



・登園時間に遅れないよう

・着脱しやすい服装で

ご協力お願いいたします。

