



ほけんだより 9月号

令和5年9月1日 第6号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木 良司
保健師：中村 深喜

まだまだ残暑が厳しく、しばらくは暑さが続き、熱中症や食中毒への注意も必要なようです。子どもたちは元気いっぱい夏を過ごしてきたため、そろそろ夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、しっかり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

とびひ

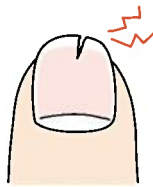
アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。高温多湿を好む菌がとびひになりやすいため、暑い時期には流行しやすくなります。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

爪はのびていませんか

意外に多い爪のけが。爪には指先を守ったり、力を入れる時に支えるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手の爪の長さは、手のひらの方から指をみて、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1度くらいはチェックをするようにしましょう。あわせて足の爪も忘れずに。



われる！



はがれる！



ひっかく！



爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

9月9日は「救急の日」です



けがの手当て～3つのポイント～

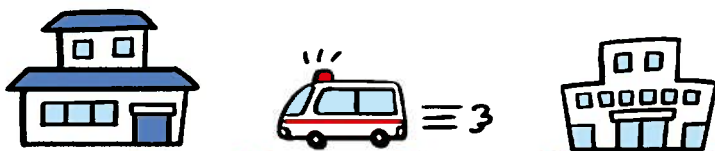


けがをした時は、すぐに手当てが行えるように「洗う」・「冷やす」・「押さえる」という3つのポイントをしっかり覚えておきましょう。

- ◇ **すりきず**：傷口についていた砂や泥などの汚れを水道の水できれいに洗い流しましょう。
- ◇ **切り傷**：傷口を水道の水で洗い流した後、清潔なガーゼなどで傷口を押さえて血を止めます。
- ◇ **やけど**：すぐに水道の水を流しながら、痛みがなくなるまで冷やします。服の上からやけどをしたら、無理に脱がずにそのまま水をかけます。水ぶくれができたときは破らないように注意しましょう。
- ◇ **鼻血**：椅子などに座って少しうつむき、しばらく小鼻を強くつまみます。上を向いたり、首の後ろを叩くのは間違った処置なので、行わないでください。また、鼻血は飲み込まずに吐き出しましょう。

救急車の呼び方(119番通報の仕方)について

1. 火事か救急かと聞かれるので【救急】であることを伝える。
転送のための空白があっても、切らずに待つ。
 2. 救急車に来てほしい住所を伝える。わからないときは目印になるものを言う。救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない。
 3. 倒れている人の症状を伝える。
(わかる範囲で意識や呼吸の有無も確認する。)
 4. 倒れている人の年齢を伝える。
(わからないときはおおよそでよい。)
 5. 通報した本人の名前と連絡可能な電話番号を伝える。
- ※携帯電話で要請した時は、携帯電話からかけていることを伝える。



お知らせ

- ・ **身体計測週間**
<すもも・かりん・れもん>
4日(月)～8日(金)
<いちご・あんず・きうい>
11日(月)～15日(金)
- ・ **健康診断**：26日(火)
- ・ **1歳6か月児健康診査**の対象児
→令和4年2月生まれ
- ・ **3歳児健康診査**の対象児
→令和2年4月生まれ
忘れずに受診しましょう。

