



ほけんだより



9月号

令和7年9月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

ジリジリと焼けつくようだった夏の日差しが少しだけ和らぎ、朝晩を中心に涼しい時間も増えてきました。この時期は、夏の暑さの疲れや朝晩の気温差などで、体調を崩しやすくなります。しっかり休息を取って疲れを取り除き、衣類での体温調節をし、体調管理に気をつけましょう。脱水予防のための水分補給も続けていきましょう。



9月9日は救急の日

身近にある危険なものを見直してみましょう。

- ① 子どもの手の届くところに置いてはいけないもの
(薬・電池・洗剤・たばこ・はさみ・ポットなど)
- ② 踏み台になるものをベランダに置かない
- ③ コンセントはいたずらできないようにする
- ④ バスタブに水を貯めっぱなしにしない など



家庭内で起こりやすい事故として、誤飲があります。たばこの吸い殻・電池・薬など危険なものは、子どもの手の届かない場所に置くことが基本です。また、お風呂での溺水も多く、バスタブに水を貯めないか、浴室に鍵をかけるなどの対策が必要です。

子どもはあっという間に大きくなり、歩きはじめ、走り、よじ登り、そして全てのものに興味を持つようになります。

自分の子どもの発育を知り、今どれくらいのことが出来るのかを考え、子どもを事故から守りましょう。



ケガをした時、どのように処置をしていますか？

以前は…傷口を消毒する。

現在は…傷口を水道水でよく洗い、傷口が乾燥しないようにする。

擦過傷や浅い切り傷は、消毒液を使いません。

消毒を使うと、ばい菌をやっつけると同時に傷を治そうとする細胞も一緒にやっつけてしまう可能性があります。

傷口が乾燥しないよう(湿潤療法)にするには…

- ・ラップにワセリンを塗り、傷口を覆う。
- ・ハイドロコイドなどの成分のついた創傷被覆材を使用する。
(キズパワーパッドなど)

こども園ではケガの状況にもよりますが、消毒液はなるべく使わない方法を取り入れています。

湿潤療法に向かない傷

- ・化膿している傷
- ・出血が激しい傷
- ・傷口がぱっくり開いている傷

このような場合は病院を受診するようにしましょう。



夏の暑さで、生活が乱れていませんか？
再度生活リズムを見直してみましょう。



朝、パッと起きられますか？

毎朝、起きる時間が決まっていると、起こされなくても自然に目が覚めるようになります。そうすると気持ちよく起きられます。



毎朝、きちんと食べていますか？

朝ご飯をしっかり食べると、元気になるエネルギーが満タンになって、こども園で元気いっぱい遊べます。



朝、うんちが出ましたか？

毎朝、同じ時間にうんちが出るといいですね。朝ご飯を食べると、腸が動いて、いうんちがたくさん出て、お腹もスッキリします。



外で元気に遊んでいますか？

外で元気に遊ぶと、骨も丈夫になります。



テレビばかり見ていませんか？
ゲームばかりしていませんか？

テレビやゲームの画面ばかり見ていると、目が悪くなります。お家の人と時間を決めて遊ぶようにしましょう。



毎日、お風呂に入っていますか？

お風呂でからだを洗うと、からだについた垢やばい菌を流し、みんなを病気から守ってくれます。



早めに寝ていますか？

早く寝ると、“成長ホルモン”というからだのとても大切な成長の素が、出てきます。身長を伸ばしたり、お昼についた擦り傷も早く治したりしてくれます。

～まだまだ暑いですが、外で活動するのに過ごしやすい季節に少しずつなってきました～

外で遊ぶと、
なぜいいの？



1. 子どもの基礎体力が養われる
2. 子どもの積極性が育つ
3. 子どものコミュニケーション能力が発達する
4. 子どもの健康維持に役立つ
5. 失敗経験から学びを得られる
6. 学習能力が向上する可能性もある



夏も冬も肌のスキンケアをしっかり行うようにしましょう！

- お風呂で温まりすぎると皮膚のかゆみが強くなったり、皮脂が過剰に落ちてしまったりします。湿疹が酷い時は、短時間の入浴またはシャワー浴がおすすめです。
- 入浴・清拭後は、できるだけ早く、たっぷり保湿剤を塗りましょう。
- 汗をかいたら、こまめに拭きましょう。