



ほけんだより 9月号



令和2年9月1日
Kids Landまほろば
看護師 角野・白鳥

まだまだ残暑が続きますが幾分過ごしやすい日が増えてきました。8月は毎日の健康チェックに協力いただいたおかげで子ども達が水遊びを楽しめました。夏の疲れが出やすい時期になりますので引き続き熱中症対策を行い、体調管理に留意し元気に過ごせるようにしたいと思います。

救急の日9月9日



9月9日は救急の日です。ご家庭に救急箱はありますか？

お子様の怪我や具合が悪くなった時にすぐに使用できるように準備しておくといでしょう。

- ☆ 救急箱の中身を点検しておきましょう
(薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、冷却シート、マスク、使い捨て手袋など)
- ☆ 薬の使用期限は1年に1度を目安に確認しましょう。



睡眠について



夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整える1つとして睡眠があります。

睡眠は一日使用した脳と身体の疲れをとり、病気やケガをした時はそれを治す力を高め回復を早めます。十分に睡眠をとり免疫力を高めましょう。

<早寝の習慣をつける工夫>

- ☆ 起床時間を少しずつ早める
- ☆ テレビ等は脳が興奮して眠りを妨げるので早めに消して部屋の電気を暗くする
- ☆ 寝る前のルーティンを作る
例えば ・布団に入って絵本の読み聞かせ
・寝る前のスキンシップ
・親子で布団の用意 など

虫刺されについて

虫刺され跡が痒くて掻き壊してしまう姿が多く見られます。子どもは皮膚の抵抗力が弱いので虫刺されが原因でとびひ等皮膚病になる事もあります。

現在園では怪我やとびひ予防の為に週に1回(火曜or水曜)爪が伸びていないか確認しています。伸びている場合は降園時などにお声掛けしていますのでご自宅での爪切りをお願いします。

<予防>

- ・虫除けスプレーや虫除けグッズを外出前に使用する。
- ・蚊は汗の匂いにつられてやってくるので、なるべく肌を露出しないで汗をかいたらこまめに拭いたり、着替えたりする。
- ・日焼け止めと併用する場合は虫除けの効果を持続させるために、日焼け止め→虫除けの順番で使用する。

<刺された後の対策>

- ・症状を軽く抑えるために、蚊に刺されたら患部を洗い30分以内に炎症をとる薬を塗る。
- ・刺された後の痒みを抑える為に冷やしたり保護したりする。(貼るタイプのパッチは誤飲予防の点から登園時は剥がしていただきますようお願いいたします。)
- ・外出時はペットボトル半分の水を凍らせて、追加で水を半分入れて持参すると冷却と刺された跡を洗い流すのに役に立ちます。

