



ほけんだより

令和元年 9月



まだまだ、暑い日が続きますが緑のカーテンの下でゆったりしたり、ミストや水遊びで涼んだりしながら夏を楽しんでいます。

それでも夏の疲れが出やすくなる頃なので、食事に気をつけ、睡眠を十分にとり体調を崩さないようにしましょう。

9月9日は救急の日

子どもの事故をなくそう！

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備えて、必要な物をバックに詰めていつでも持ち出せるように準備をしておくとう安心ですね。

また、火事や地震が起こった時にどのような行動をとったらいいのか、さらに避難場所の確認など、日頃から家庭で話し合っていると、いざという時に慌てずに行動ができると思います。

家の中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。確認してみましょう。

◎子どもの手の届く所に置いてはいけないもの
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲みこめる細かい物)

***ボタン電池**・・・ボタン電池を誤飲すると、1時間ほどの短時間でも食道や胃に穴があく恐れがあることを知っていますか？誤飲したかもしれないと思ったらすぐに病院を受診してください。

電池を入れる部分のふたが外れやすくなっていないか確認し子どもの手の届かない場所で保管してください。

- ◎踏み台になるものはベランダに置かない。
- ◎コンセントなどをいたずらできないようにする。
- ◎遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ◎浴室には子ども1人で入れないようにする。
(水による事故はほとんどが浴槽で起きている)
- *常に保護者が一緒にいられるとは限らないので事故につながる環境を整えましょう。

頭をぶついたら、まず観察をします。

- ①どこを打ちましたか？
- ②出血はありませんか？
- ③意識はしっかりしていますか？
- ④たんこぶはありませんか？
- ⑤吐き気、嘔吐などの症状は？
- ⑥頭痛はありますか？

頭を打っても、すぐに泣いて嘔吐もなく、いつもと変わらなければ、安静にして患部を冷やし様子を見ます(たんこぶは血管が破れて出た血が皮膚の内側にたまったものです。よく冷やせば治ります。)

受傷後24時間は特に注意深く観察し、次の症状がある場合はすぐに病院を受診してください。

- ・吐気、嘔吐、頭痛がみられるとき。
- ・たんこぶがおおくなる。
- ・けいれんやひきつけをおこす。
- ・手足の動きが鈍くなる。
- ・顔色が悪い、呼吸がおかしいとき。
- ・意識がはっきりしない。

8月は、RSウイルス18名、インフルエンザ5名、アデノウイルス1名でお休みしました。

この時期には、夏の疲れがでたり、アレルギー体質のお子さんは、気節の変わり目で喘息の咳や鼻炎になることがあります。引き続き規則正しい生活を心がけましょう。

これから10月の運動会に向けて、外遊びが多くなります。疲れを残さないように十分な休養をとり体調を整えて下さい。少しずつ暑さも和らぐといいですね。

