

9 がつのはげんだより



令和元年 9 月発行

みそのくち保育園

残暑はまだまだ厳しいですが、朝晩の風に少しずつ夏の終わりを感ぜられるようになってきました。登降園時肌寒い時は薄手の上着を羽織って調節していただくと良いと思います。そろそろ夏の疲れが出ている子もいるのではないのでしょうか？規則的な生活が出来よう生活を見直して、早寝早起き朝ごはんを心掛けましょう。

9 月は 1 日を含む防災週間や 9 日を含む救急医療週間などがあり、地域や様々な所で避難訓練なども予定されているかと思えます。いざという時に慌てないために、ご家庭の救急箱や非常持ち出し袋、非常食や水、懐中電灯などのチェックや、緊急時どのように対応するかをシュミレーションしてみる良い機会ではないでしょうか？おうちの中や身近な所に危険な物や事故につながるものがないかなども併せて確認してみましょう。救急車の呼び方や応急手当の仕方なども確認しておくで安心です。



子どもがけがをしたら？

どんなに気を付けていても、子どもは予測のつかないところに怪我をすることがあります。そんな時は

- ① まず深呼吸して気持ちを落ち着かせて状況判断しましょう。
- ② 優しく声を掛けながら応急手当をしてあげてください。傷がある場合は流水でよく洗います。出血がある場合は、ガーゼなど清潔な布で幹部を押さえて止血します。右の RICE が応急処置の基本です。
- ③ 必要ならば受診や救急車の要請も。

RICE 処置

(けがをしたらすぐに！)



Rest：患部を固定して安静にする

Icing：幹部を冷やす

Compression：幹部を適度に圧迫する

Elevation：患部を心臓より高い位置に挙げる

このような処置を直ちに行うことで、ケガの悪化を、ケガの悪化を防げます。

とっさに慌てず救急車を呼ぶには？

急な事故や病気にはだれでも慌ててしまいます。救急車を呼ぶ際には救急車を呼ぶ際には何を伝え、何を聞いたら良いのか何を聞けば良いのか確認しておきましょう。電話のそばに貼っておくのも良いでしょう。

- ① 119 番 119 番をダイヤルする(できれば固定電話が良い)
- ② 「救急です！とはっきり告げる
- ③ 聞いたことにはっきり答える(指名、住所、目印、電話番号、受傷部位)
- ④ 状況を手短かに手短かに説明する。(いつ・どこで・だれが・どうした)
- ⑤ 到着までの処置法を聞く

RS ウイルス感染症 2 歳未満は要注意！

現在川崎市内で多く報告されている RS ウイルス感染症ですが、感染力が強く 2 歳までにほぼ 100% 感染するとも言われています。激しい咳が特徴です。年齢の高い子はあまりひどくなりませんが、年齢が低いほど重症化しやすく気管支炎や肺炎、呼吸困難などを引き起こすこともあるので、咳がひどい時には早めに受診しましょう。

咳がひどい時は

- * 体を起こすかたて抱きにして背中をさする
- * 室温は上げ過ぎず加湿する
- * 水分を少しずつゆっくり飲ませる

呼吸困難のサイン

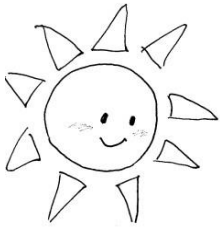
- * ひどく咳込んで唇や顔色が青い
- * 息をすると胸の上部がペコペコする
- * 呼吸が早く、荒く、手足が冷たい
- * 肩を大きく上下させて息をする

コンコン
ゼーゼー



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏、夜更かしや朝寝坊が習慣になってはいませんか？9月は運動会もあります。元気に活動できるように生活リズムを見直しましょう



早寝・早起き

夜更かしを早寝に変えるのは難しいものです。まずは早く起きる習慣をつけましょう



朝の光を浴びる

起きたら太陽の光を浴びましょう。それによって生体時間がリセットされ、身体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせることができます。食欲が無ければコップ1杯の牛乳だけでも飲むようにしましょう



排便のリズムは整っていますか？

便秘は放置しておくとう悪循環になることが多いので、次のような点に注意してみると良いと思います。

- ①早寝早起きをする。
- ②3食バランスよく食べる。
- ③適度な運動をする。
- ④水分、繊維質を多めに摂る。
- ⑤おへその周りをの字にマッサージする。
- ⑥毎日決まった時間にトイレに座習慣をつけるただし、無理強いしたり、時間をかけすぎたりしない。排便が嫌にならないように、便を腸に溜めないようにすることが大切です。
- ⑦排便を我慢しても便秘の原因になります。排便を恥ずかしがらずにできるように、日頃から体にとって大切な事だと教えてあげてください。

足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切です。

調整ベルトが ついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



柔らかく、 クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

9月の内科健診 9/10(火)

対象は、0・1・4・5歳児クラス
と7月に健診を受けていない2・3
歳児です。

8月の感染症：突発性発疹 1件

アデノウイルス感染症 2件

溶連菌感染症 1件

8月受診 皮膚科1件