



ほけんだより

9月号

2019年 9月 日

大津あいあい保育園

暑い夏を元気いっぱい楽しく過ごしたこどもたち。蒸し暑い日もありますが、朝夕はだいぶ涼しくなってきましたね。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷ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。

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日でした。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

園でも毎月の避難訓練の際には《お・は・し・も（押さない・走らない・喋らない・戻らない）》のお約束の確認をしています。

救急箱はありますか？

- 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・絆創膏・体温計・除菌ジェル・脱脂綿・綿棒・包帯・三角巾・はさみをいれておくとう便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。

救急の日 傷の手当てクイズ



もんだい1

すり傷の手当てで正しいのは？

- ① とりあえず絆創膏をはる
- ② ティッシュですっとおさえておく
- ③ 水道水でよく洗う



もんだい2

鼻血が出た時の手当てで正しいのは？

- ① 下を向いて小鼻をおさえる
- ② 首の後ろをたたく
- ③ 上を向く

もんだい1 答え ③

傷口に汚れがついているとそこから菌が入って化膿したり、きれいに治らなくなります。傷口についた汚れや菌を取り除くには水道水で十分に洗い流せばよいとされています。また、最近では消毒薬は悪い菌にだけでなく、傷を治してくれる細胞までやっつけてしまうということから消毒薬を使わない方法がすすめられています。

もんだい2 答え ①

鼻血の多くは鼻の入り口あたりでの出血です。小鼻をおさえることで止まりやすくなります。上を向くと血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので、頭は下に向かせましょう。

秋はぜんそくの季節です

ぜんそくは気管支にアレルギー性の炎症が起こり、ゼイゼイやヒューヒューなどの呼吸困難を起こす病気です。年間では特に秋に多く、春先や梅雨時期にも多く発症します。風邪をきっかけに咳が長引き、ゼイゼイ・ヒューヒューしやすい子はぜんそくの可能性があります。ぜんそくのコントロールはお薬でできるようになりましたが、身の回りのダニやほこりなどを減らすという生活環境作りが大切になります。室内では、ダニやカビの発生を抑えるために換気を良くし掃除機をかけるようにしましょう。また風邪もぜんそく発作の原因にもなりうるので、うがいや手洗いを心掛け予防していくようにしましょう。

秋の健康診断

10月31日（木） PM1時～

※ おやすみのないようお願いします。

