



ほけんだより

9月号

2022年 9月 7日

大津あいあい保育園

朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱいな子どもたちですが、気温の変化で体調を崩してしまったり、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。また、衣服の調節や、引き続き手洗いにも気をつけて感染症を予防しましょう。

いろんなケガの対応方法

おうちでも保育園でも起こる可能性のあるケガです。参考にしてみてくださいね。

【擦り傷】 アスファルトなどで皮膚を擦り、表面がむけた状態のこと。
傷口にはい菌が入り、化膿しないように水道水でしっかり汚れを洗い流しましょう。きれいに治すためには毎日しっかり洗って清潔にし、ガーゼ+ワセリンや、創傷被覆剤などで傷口を乾かさないようにすると◎。
傷口が深い、開いている、痛みや出血がひどい、頭部や顔の場合は受診をしましょう。



【とげ】 ①浅く、簡単に抜けそうな場合は自分でとってよい。皮膚をつまんだり
とげの周りを押して、とげの頭を出したら毛抜きで引き抜く。
②抜いた後は水道水でよく洗う。
※とげが残った場合、痛みが強い場合、深く刺さっている場合は受診を。



【肘内障】…腕を引っ張るなど力が加わった時に起こる。寝返りをうったときに怒ることも。腕がだらんとなり、バンザイができない。
整骨院や整形外科を受診し、整復してもらいましょう。

子どもたちは様々なものに触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れがたまると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

爪はきれいかな？



爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうこともあります。

爪切りの目安は週に1回です。お風呂上りの爪が柔らかいときが切りやすいですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないように十分に気をつけましょう。

今月の身体計測

15日(木) 湖・めだか・ほたる
16日(金) かもめ・宙・さくら



園医による健康診断

10月20日(木) 13時半～
できるだけお休みのないよう
にお願いします！