



# ほけんだより 9月号

2023年 9月 6日

大津あいあい保育園

残暑は厳しいものの、朝夕の心地よい風に秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目は気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすい時期です。ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。



9月1日は防災の日、9日は救急の日です。

## いろいろなケガの対応方法

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】

皮膚を擦り、表面がむけた状態のこと。

傷口には細菌が入り、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ある。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。

【鼻血】鼻の入り口付近から出ていることが多いので、小鼻をつまんで止血する。量が多い場合や止まりにくい場合は保冷剤などで冷やしながら押さえても◎。



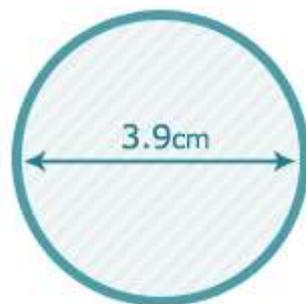
身の周りのものの大きさにも要注意！



3歳頃までは何でも口に入れてしまいます。

3歳頃の口の大きさは3.9cm（トイレットペーパーの芯の直径ほど）

だと言われていています。（乳児の場合は3.2cm）



## 今月の身体計測

20日（水）湖・めだか・ほたる

21日（木）かもめ・宙・さくら



## 園医による健康診断

10月26日（木） 13時～

できるだけお休みのないよう  
をお願いします！