

ほけんだより 9月

残暑の夏から、日ごとに秋めいて急な気温の低下に毎日の着替えに悩む季節となりました。しかし、日中はまだまだ汗ばむことも多く、これから寒暖差も出てきますので、こまめに着替えたり、衣服を調節して快適に過ごせるようにしていきたいと思います。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！

※園で過ごす時間は、脱ぎ着しやすいベストなどで体温を調整できると最適です。安全上、フードがついた上着は、遊具に引っ掛かったり、引っ張られて事故につながるケースがあるためお控えいただけますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

すり傷・切り傷

すり傷の対処法

- ・傷口に入った砂などの異物を、水で洗い流しましょう
- ・ガーゼに傷薬を厚めにのばして貼り付け、毎日交換しましょう
- （ガーゼがはがれにくい場合は、お湯や水で濡らすと、比較的簡単にがせます。お風呂に入った時にはがすとよいでしょう）
- ・はがした後の傷は、痛くない程度に洗いましょう

切り傷の対処法

- ・水道水で傷口を洗いましょう
- ・ばんそうこうなどで傷口を固定します
- （傷口が開かないように固定をすると、痛くなく、早く治すことができます）
- ・傷が深い、出血が止まらないなどの時は、すぐに受診しましょう

創傷被覆材（モイストヒーリング）の注意点

1. 傷口を水道水で洗います。消毒や軟膏などの傷薬は使用しないでください。
2. けがをした2～3日は毎日、その後は2～3日に1回交換しましょう（交換する時は、傷口を必ず洗ってから、新しい物を貼ってください）。

*傷の周りが赤くなる、痛みがひどくなる、異臭がする時は、早めに受診しましょう。

※園では、擦り傷などはきれいに洗い流し絆創膏やガーゼで保護しています。擦り傷の状況によっては、ワセリンや傷パワーパッドを使用する場合もあります。

ねんぞ・打撲

氷などを使って冷やす



クッションなどを使い、心臓より高い位置にする

包帯などで患部を圧迫する

患部を安静にする

冷やす時の注意点

まず、けがをしたらすぐに冷やします。しかし、30分以上冷やし続けると凍傷になりやすいので注意しましょう。

冷やす目安は15～20分ですが、感覚が麻痺するようだったらその時点で冷やすのをやめます。

冷やすのは、表面の皮膚ではなく深部の筋肉です。冷た過ぎると患部が冷やされる前に皮膚が凍傷になってしまいます。その点からも、氷を使ったアイシング（イラスト参照）が理想的です。

コールドスプレー・湿布について

コールドスプレーは、皮膚の表面だけが冷え、3秒以上続けると凍傷になる危険があります。筋肉のほてりを取る程度に使い、応急処置の方法としては考えない方がよいでしょう。湿布は、冷やす効果はなく、痛み止めの作用があります。慢性的な痛みがある時に貼って痛みをやわらげるのに適しています。皮膚のかぶれには注意しましょう。

※園では、捻挫・打撲の状況によって湿布を使用しています。

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。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。

〈非常時の持ち出し品の準備〉
リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



〈避難する場所〉
避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



〈地震で倒れやすい物がないか〉
棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉
はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう



家庭内で起こりやすい事故として、誤飲があります。煙草の吸殻・電池・薬など危険なものは子どもの手の届かない場所に置くようにしてください。また、お風呂での溺水も多く、バスタブには水をためないか、浴室に鍵を掛けるなどの対策が必要です。自分の子どもの発達を知り、事故はいつも起こりうることを忘れず、子どもを事故から守りましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物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（食べ物に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



救急の日 9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？ 子どもがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備しておきましょう。

- 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、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入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。

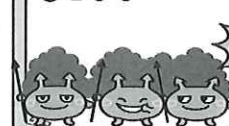


夏に多い感染症

- ヘルパンギーナ
- 手足口病
- RSウイルス
- プール熱（咽頭結膜熱）
- 流行性結膜炎
- 水いぼ
- とびひ

※いずれも、ウイルス感染によって起こる病気です。他者への感染力も強いので、必ず受診をし医師の診断を受けましょう。

上記に記載した感染症は登園停止になり登園届（様式10）が必要となります。本園のHPからダウンロードできます。



園で預かる薬について

基本的に園で薬の与薬は行っておりません。主治医より、昼食後に服用する必要があると指示が出ているものに限りお受けしています。受診をされる際には、子ども園に通っていることをお伝えいただき、朝夕1日2回、または、朝夕寝る前1日3回の服用も可能であるか、主治医にご相談してください。園児の安全のためにも、お薬は出来る限りご家庭で飲ませていただけますようご協力をお願い致します。やむを得ず薬を持参される場合は、下記の要項をご確認し、必要書類をご持参ください。

- 医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- お薬は1回分のみ持参してください。
- 与薬依頼票（様式12）・与薬票・薬剤情報提供書の写しを提出ください。本園のHPからダウンロードできます。
- 登園時に必ず職員に手渡ししてください。（手渡しでない場合で確認がとれない時は、与薬は出来ません）

