



月号 ほけんだより



* 9月9日は救急の日です

=救急ってなに？=

救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことです。特に、急に病気になった人やケガをした人に応急の手当をすることです。

【鼻血が出た】

下向き・鼻押え・脱脂綿をつめる(ないならティッシュは拭き取りのみに使用)で15分！ほとんどがこの処置でとまります。処置を行っても鼻血がとまらない場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

【擦り傷ができた時】

今では「洗うだけでOK」という考え方が広がってきました。一番大切なことは、傷口にバイ菌を残さないことです。なので、まずはしっかり水道で洗いましょう。以下のような傷である時は受診しましょう。

- ① えぐれるような傷・傷口の範囲が大きい。
- ② 傷が深い(パカッと割れている)。
- ③ 釘やガラスが刺さった。
- ④ 噛まれて出血している、何でケガをしたか不明。
- ⑤ 顔に傷ができた。



今年の夏は、猛暑で連日「熱中症に注意しましょう！」の言葉が聞かれました。そんな夏も終わり、最近では朝晩に涼しい風が吹いて秋の気配を感じるようになりました。9月には運動会の練習などもあり、疲れが出て体調を崩しやすくなる時期なので、体調管理には十分、気を付けていきたいと思います。

* 足に合った靴をはいていますか？

保育園ではこれから運動会の練習や散歩など、屋外での活動が増えてきます。子どもの足は発達が早く、足の骨が形成されるこの時期に靴が小さかったり、足の形に合わない靴を履いていると、足の発達を阻害し、変形や扁平足の原因になってしまいます。一方、大きすぎる靴は動きにくいために子どもの行動範囲を狭めてしまいます。

=靴選びのポイント=

- * つま先が広く、指が靴の中で自由に動くもの。
 - * かかとまわりがしっかりしているもの。
 - * 甲の部分が足にフィットしているもの。
 - * 靴底が足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬くて曲がらないもの。
- お子様の外靴、上靴の確認をお願いします。



* 8月の感染症報告

・ヘルパンギーナ 1件 ・とびひ(伝染性膿痂疹)4件 でした。