



# ほけんだより 9月号

令和6年8月 30日  
 北保育園  
 園長 山本菜穂子  
 看護師 清水 鏡

まだ残暑が厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。気温の変化や夏の疲れが出やすくなる時期ですので、ゆっくりお風呂に入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つけましょう。9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なけがや体調不良の手当をすることです。この機会に、けがや事故を防ぐためにできることは何か、ご家庭でも話してみてください。

### 救急箱の中身、チェックしてますか？

級急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。**1年に一度は中身をチェックしましょう。**

**CHECK!**

- 絆創膏  
けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。
- はさみ  
救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。
- 体温計
- ガーゼと医療用テープ  
傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。
- 毛抜きやピンセット  
皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。
- 常備薬  
(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)

## ◎ 8月の感染症 ◎

RS ウイルス感染症	1名
手足口病	11名
ヘルパンギーナ	4名
突発性発疹	1名

## ★ 9月の予定 ★

10(火)	身体測定	(幼児)
11(水)	身体測定	(乳児)
12(木)	保健指導	(幼児)
27(金)	0歳児健診	

### こんなときは ためらわずに救急車を!



- 出血が止まらない
- 唇が紫色で呼吸が弱い
- 激しいせきや喘鳴 (呼吸がゼーゼーする)
- 激しい腹痛、おう吐が止まらない
- 硬直している

**こんなときも……**

- ・意識がない、もうろうとしている
- ・全身にじんましんが出て、顔色が悪い
- ・けいれんが続く
- ・広範囲のやけど、痛みものひどいやけど
- ・3か月未満の乳児の様子がおかしい
- ・交通事故
- ・おぼれている
- ・高所からの転落

### 119に電話したとき聞かれること

- 最初に「火事ですか、救急ですか」ときかれるのははっきり「救急」という
- 症状を聞かれるので、「誰が」「どのように」「どうなったか」を簡潔に答える
- 住所
- 具合の悪い人の年齢(不明時はおおよそ)
- 通報者の名前と連絡先

### 病院に持っていくもの

- 健康保険証
- 医療費控除証 (マル乳)
- 母子健康手帳 ● お薬手帳
- 体温表など経過のわかるもの
- 着替え (おむつ) ● お金

## 残暑を元気に過ごすために

三食しっかり食べよう!



休息をとろう!



汗で流れてしまうのは塩分だけでなく、鉄分・亜鉛など、体に必要な栄養素もあります。また強い日差しを浴びることで疲労するので、ビタミンBやCで疲労回復、肌ダメージの回復を促したものです。日頃の食事を三食摂ることで栄養を補いましょう。朝、食欲がわかない時は、バナナと牛乳、氷などをミキサーにかけたジュースがおすすめです!

しっかり睡眠をとることで、心・からだ・脳を休ませることで疲労を回復できるそうです。たくさん遊んだ後は、からだを休めることが大切です。次の活動に備えて、お昼寝や休息をし夜間はぐっすり眠ることで、成長ホルモンが分泌し日中の疲れを取り除いてくれます。