



# 9月 ほけんだより

令和6年9月2日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

残暑も続き、まだまだ日中は暑いですね。これからの時期は朝晩涼しくなっていきます。夏の疲れや寒暖差で体調を崩さないよう、食事や睡眠などの生活習慣をしっかり整えて、この時期を元気に乗りきりましょう。



## 救急の日

9月9日は『救急の日』、救急の日を含む1週間(9月8日~9月14日)を『救急医療週間』と定められています。これから過ごしやすくなってくると、子どもの動きも活発になり、ちょっとしたけがをすることもあります。ばんそうこうやガーゼ、包帯などがあるか、救急箱の中身をチェックしておきましょう。また、急なけがや病気の時の対処法も家族で確認しておきたいですね。

## 救急の手当 これをしてはいけません!

救急手当も、間違ってしまうてはいけません。昔、このような方法が良いと言われたことも医学も進歩していますので、実は間違っていた、という事もあるようです。いざという時に参考にしてみてください。

### 過呼吸

紙袋を鼻と口に当てて、紙の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸の時にを行うと、低酸素になって危険なので、してはいけません。

★過呼吸の時は、落ち着いてゆっくり深く息をする。

### やけど

やけどに直接氷や氷のうを当てると、凍傷になることがあるのでしてはいけません。

★水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やす。(5~10分)

### 鼻血

上を向いたり、仰向けに寝ると、血がのどに流れます。また、首の後ろをたたいても、止まりませんのでしてはいけません。

★鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんで抑える。その時血は飲み込まず吐き出す。

### つき指

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。

★副木で固定して冷やす。(隣の指と固定する方法もある。)

## 生活リズムを見直そう

夏の間眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか?生活リズムの乱れは、健康に良くない影響を及ぼします。風邪を引かない強い体を作るために生活リズムを見直しましょう。



### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

### 日の光を浴びる

朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

### 朝食をとる

朝ご飯は必ず食べましょう。朝食で胃腸を働かせ、体を目覚めさせます。また、朝ご飯は、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



☆園では、発熱や咳の症状で体調を崩している子が増えています。体調不良時は早めに受診しましょう。

☆9月の保健集会は『生活リズムについて』です。生活リズムを整えることの大切さを学びます。

☆9月の歯磨き指導は18日(水)にあります。