

# 9月9日は救急の日

## 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとうれしいです。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。



# ほけんだより 9月号

2022 社会福祉法人 雫石保育園 保健室



朝晩過ごしやすくなりました。暑かった夏もかけあして過ぎ去り、秋の足音が少しずつ近づいてきています。肌寒いかと思えば、汗ばむように暑くなってみたりと衣服の調節が難しいですね。体調の管理も難しい時です。食欲がなかったり、からだのだるい、機嫌が悪いなどいつもと違う様子がありましたら無理に登園せず、自宅で療養できるようご協力をお願いいたします。

## 眠りに導く6つのポイント



- 1 「早起き」の習慣をつける  
遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こし、朝食をきちんと食べて胃腸を働かせます。
- 2 朝の光を浴びる  
朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。
- 3 昼間の活動をたっぷり  
明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと心地よい疲労が期待できます。また、運動することでセロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する物質)の、メラトニン(抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン)の分泌も促されます。
- 4 だらだら昼寝をやめる  
夜更かしになるなら、昼寝は早めに切り上げることも。昼間いつまでも寝ていると、夜寝れずに夜更かしするという悪循環を招きます。
- 5 お風呂は適温で  
人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいように体温がさがり始めます。熱いお風呂に入るのは寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。
- 6 入眠の儀式で催眠効果を  
お風呂に入り、着替え、歯みがきをし、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

## 気になる感染症

## 手足口病

手のひら、足の裏、口の中に小さな水ぶくれができる病気です。おしりやひじ、膝にできることもあります。

- ・痛みやかゆみがあることもあります。
- ・口の中が痛くて食べられなくなることもあります。
- ・治ってから1か月くらいしてからつめが割れたり、はがれたり指の皮がむけたりすることがあります。
- ・原因のウイルスがいくつもあるため何回もかかることがあります。

治療 → 原因のウイルスに効く薬はありません。

## 家庭で気をつけること

- ・水分を十分とらせてください。冷ましたお味噌汁・スープ、りんごジュースなどがお勧めです。少量ずつ数回に分けてあげましょう。
- ・脱水になっていないか、おしっこの回数、量、色(濃くなっていないか)にも気をつけましょう。
- ・口の中が痛いので食欲が下がります。冷ましたおじや、豆腐、やわらかく煮たうどんバナナ、ゼリーなどがお勧めです。
- ・こまめに手洗いをし、タオルの共用は避けましょう。1か月くらいは、便の中にウイルスが出ているので、排便後やおむつ交換後はしっかり手洗いをしましょう。
- ・高熱がなく、元気があれば入浴も可能です。

## 登園基準

主治医の指示によりますが、解熱後48時間を経過し、食事がいつも通りにとれていること。

