



# 9月の ほけんだより



令和4年 9月  
封戸保育園

9月に入り、残暑が厳しい季節となりました。親子ともに、夏の疲れが出やすい時期です。免疫力を高めるためにも、生活リズムと食生活を見直し、体調を整えていきましょう。

## ★9月9日は「救急の日」★

～いざという時のために知っておきたい応急手当～

### 子どもに多いすり傷・切り傷の手当

①傷口やその周辺を水道水で（石けんが使用できる場合は石けんを使って）よく洗い流します。

②傷口を、清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血して、保護します。

\*土や砂利が多くついた傷、鋭利なものでの切り傷や刺し傷、傷口が深く大きな傷、化膿している傷、顔にできた傷、動物による傷の時は、病院に行きましょう。

\*けが予防のためにもつめをきちんと切りましょう。

子どものつめは薄くやわらかいため、引っかけて割れてしまうことがあります。爪のトラブルを防ぐために、定期的きちんと切るようにしましょう。

\*病气やケガで受診を迷う時、救急処置などは日本小児科学会のホームページ「子どもの救急」等を参考にしてください。



### ～心の健康を保つためにできる事～

✪まず**は体調管理**✪ 十分な睡眠とバランスの良い食事で。規則正しい生活はメンタルヘルスを守ります。

✪正しい情報を適切な量で不安や苦痛を感じるようなニュースを見たり読んだり聞いたりするのは最小限にしましょう。

✪人との**つながりは大切に**家族や友人など信頼できる人と話したり、互いをねぎらうことは大切です。直接会えなくても色々な方法で連絡を取ってみてください。

### ✪スキンシップ**幸せホルモン**✪

幸せホルモンの正体は「オキシトシン」

なでる方だけでなく、なでられる方も分泌されるので

お互い幸せな気分になって絆が深まります。



### ～生活リズムの見直し～

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？風邪をひかない強い体をつくるために、以下のことに気をつけて生活リズムを見直しましょう。

•早起きをし、余裕を持って、朝ごはん・歯みがき・トイレを済ませる。（朝食は必ず食べましょう。）

•シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る

•早寝を心がけ、睡眠をしっかりとする

•顔色や食欲、機嫌など普段から健康観察を細かく行う。



**8月の園のようす** 今年も暑い8月でした。熱中症指数計が危険域を示す日も多く、疲れやだるさなど夏バテのような症状を訴える子どもさんもちらほら見られました。暑さは簡単に体力を奪います。子どもたちが自分の体調を言葉で上手に伝えることは難しいですが、食欲が落ちたり、便がゆるくなったりといった胃腸の症状がサインになる事も多くあります。大人も疲れが溜まりがちな暑い時期ですが、子どもからの小さな訴えやサインを見逃さないように心がけましょう。いつも言うように体調管理の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活で暑い季節を乗り切りましょう。