

# 9月のほけんだより

令和2年8月27日発行  
高岡・藤沢保育園

暑い夏を過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから、運動会、野外クッキングなど秋の行事があります。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？  
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### 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。



### 光を浴びる

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

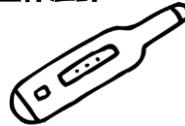
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

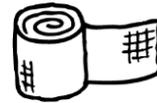
体温計



ばんそうこう



包帯



ガーゼ



脱脂綿



綿棒



ピンセット



毛抜き



はさみ



水まくら



湿布薬



化膿止め



虫刺され用塗り薬



いざというときに慌てないように、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。



## おなかが痛い

### + こんなどきは病院へ

次のような症状が見られる場合は、病院を受診しましょう。

- おなかを押さえ、激しく痛がって泣く
- おなかを打ったあと、ずっと痛がっている
- 下痢が続く
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 発熱やおう吐を伴う



## 家庭での手当て

### 原因を探る

腹痛以外の症状がないときは、便秘、精神的ストレスなどが考えられます。また、ことばが未発達な時期は、ほかのところが痛くても「おなかが痛い」と言う場合があります。体のあちこちを押さえながら、「ここが痛い？」などと聞いて確かめてみましょう。

### 原因に合わせた対応を

トイレに行っても出ない場合は、水分を与えたり、「の」の字を書くようにおなかをさすったりして、排便を促してみましょう。また、精神的な要因が考えられる場合は、優しくおなかをさすったり、絵本を読んだり、ゆったりかかかわるようにしてみましょう。



## 下痢をしている

### + こんなどきは病院へ

次のような症状が見られる場合は、便の状態、回数をチェックし、病院を受診しましょう。

- 水様性の便が頻繁に出る
- 下痢が1週間以上も続いている
- 便に血やうみが混じる
- きげんが悪い
- おう吐、発熱が見られる



## 家庭での手当て

### 水分補給を

下痢のときは、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。湯冷ましや番茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。



### おしりを清潔に

下痢でトイレの回数が多くなると、ただれたりして痛がります。乳児の場合は、おむつをこまめにチェックしましょう。温かいタオルなどで優しくふいてあげるとよいでしょう。

※母乳を飲んでいる時期は、便が水っぽかったり、白いブツブツが入ったり、緑色になったりしますが、心配はありません。

※離乳食に切り替えのころは、ときどき下痢になることがありますが、自然に治ってきます。

## 吐く

### + こんなどきは病院へ

次のような症状が見られる場合は、すぐに病院を受診しましょう。

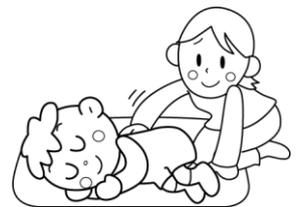
- ぐったりして、顔色が悪い
- おう吐を繰り返す
- 緑色の胆汁や血液が混じっている
- 下痢を伴う
- けいれんを起こしている
- 発熱、頭痛がある
- 意識がはっきりしない
- 吐く前に、頭やおなかを打っている



## 家庭での手当て

### 横向きに寝かせる

吐いたものが気管に詰まらないよう、横向きに寝かせます。吐き気が治まらないときは、背中をさすってあげましょう。



### 口をすすぎ、水分補給

いやなにおいが吐き気を誘わないよう、口をすすぎます。落ちてきたら、番茶や湯冷ましで水分補給を。洋服が汚れたら、着替えましょう。

### 精神面も見て

4～5歳になると、いやなことや嫌いな食べ物を強要されて吐くことがあります。思い当たることがある場合は、その原因を取り除くよう努めましょう。

