



7月の猛暑から一変して、8月は雨続きで気温が下がりました。  
 このような天候の変化から、せっかくの夏休みに体調を崩されたお子さんも多かったのではないのでしょうか？これから、涼しくなると、この暑かった夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなるので、バランスの良い食事を心がけ、ゆっくりお風呂に入りたっぷりの睡眠をとりましょう。

### 4月から8月の振り返り

集団生活が初めてのお子さんが多い園という事もあり、4月から8月にかけて様々な感染症が流行りました。特に「手足口病」は全国的に大流行しています。他には、冬期に流行しやすい「RSウイルス感染症」が7月後半から出始め、感染症の季節感がずれている印象があります。秋以降の感染症に対しても、引き続き、感染症対策を行うようにしていきます。



## 生活リズムの見直し



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、リズムをとり戻しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいものです。  
 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。



### ゆっくり入浴

シャワーだけでなく、ぬるめのお湯でゆっくりとお風呂につかりましょう。



## 救急の日 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。  
古いお薬は処分し、新しいものを補充しましょう。



## ケガの手当てのしかた

### すり傷・きり傷

- ① 傷口を水道水で洗う
- ② 出血が多い場合は、まず止血する
  - ・ 圧迫止血：滅菌ガーゼで傷口をしっかり押さえ、しばらくそのまま押さえ続け止血を確認する
  - ・ 腕や手などの傷の場合は、傷口を押さえながら心臓より高くする
- ③ 必要に応じて消毒し、傷絆創膏や滅菌ガーゼで保護する
  - ・ 傷が大きい、深い、出血が続く、顔面や頭部の傷などの場合は滅菌ガーゼで保護し、速やかに受診する

### 打撲・ねんざ・脱臼・骨折・指をはさむ

発生時の対応 ～冷やす・安静・圧迫・固定～

- ① 安静にして衣服や靴を脱がせ観察する
- ② 外傷・出血がある場合は、水道水で洗浄し、止血する
- ③ ケガの状況により、湿布・絆創膏を貼ったり、固定を行う
- ④ 状態により、整形外科を受診する



### 鼻血

- ① 止血するときの体勢は基本座位（心臓より鼻が高い位置にくる）  
乳児はお膝の上に座らせ、後ろから小鼻をつまむ
- ② 下をむいて、小鼻をつまみ、静かに過ごす。口に回ってくる血は飲まずに吐き出させる
- ③ 出血が止まりにくい場合は、鼻をつまみながら眉間や首を冷やす
- ④ のぼせて出血しているときは、涼しい場所へ移動して安静にする
- ⑤ 20～30分以上たっても止まらない場合は、受診する

### <9月の保健行事>

9/7（木）・9/8（金） 身体測定（測定値はコドモンに記録しています）  
9/20（水） 健康診断（もも）