

” ほけんだより ”

2019年9月 あおやぎ保育園

夏の疲れも出てきているようで、体調をくずしているお子さんもいます。
 子どもはまだ10時間程度の睡眠が必要な年齢です。
 ご家庭で早起き早寝を心がけていただき、朝ご飯をきちんととって生活リズムをととのえていきましょう。



<8月に流行した感染症>

- ・手足口病 12名
- ・ヘルパンギーナ 2名
- ・りんご病 1名
- ・突発性発疹 2名
- ・RSウイルス 5名

*7・8月と夏に流行する「手足口病・ヘルパンギーナ」の患者数が増加していました。
 RSウイルスも徐々に流行の兆しにあります。
 感染予防策としては、こまめな手洗いと咳やくしゃみをするときには口や鼻をティッシュなどでおおうなどの「咳エチケット」を心がける事が大切です。



・・・こんな時どうする？ 家庭での応急手当・・・

9月1日は防災の日

災害に備えよう！

9月1日は「防災の日」です。災害が起きた時の被害を最小限にするためにも、日頃の準備や対策が大切です。家の中や周りの点検、非常用持ち出し袋のチェックなどをします。食料や水などの備蓄品は最低3日分準備します。災害に備えて家族で準備をしておきましょう。

すり傷・切り傷	打撲
<p>1. 傷口を流水で洗う</p> <p>2. 圧迫して、止血する</p> <p>3. 傷パッドなどで覆う</p> <p>傷口が清潔になったら、早めに市販の傷パッドなどで傷口を覆います。傷口が空気に触れて、乾燥するのを避けます。 ※傷パッドで手当をする際は消毒をしません。</p>	<p>人とぶつかる、遊具などから落ちて打撲をすることが多く見られます。</p> <p>1. 傷がある時には、傷の手当をする 傷口を流水で洗い、傷の手当を行う。</p> <p>2. 冷やす 打撲した患部を氷のうや冷たいぬれタオルなどで冷やす。</p> <p>3. 楽な姿勢で休ませる 痛みがあるだけの場合は、楽な姿勢で安静にさせる。</p>
<p>こんな時は救急車や病院受診を</p>	<p>救急車を呼ぶ……… 大きく傷口が開いている、出血が激しい、頭に打撲と出血がある、意識がない、もうろうとしている、高いところから落ちた、嘔吐した時など。</p> <p>病院を受診する……… 傷の範囲が広い、不衛生なところでけがをした、ぐったりしている、出血が多い、打撲した患部の皮膚の色が変色し、かたくなっている時など。</p>