

ほけんだより

令和2年8月31日 発行
くるみこども園
看護師 田浦 百合子

猛暑日・真夏日が続いています。気象庁等の3か月予報では、今年夏から秋の気温は「全国的に平年より高くなる」と予想されているようです。まだまだ、室内外での熱中症に注意が必要です。感染症対策と共に、引き続き、水分摂取や室内でも空調を活用することで、熱中症対策を行きましょう。

保健行事

9月1日(火)～7日(月) 身体測定週間

10月1日(木) 9:15～ 歯科健診

歯科健診は新型コロナウイルスの感染拡大状況を判断し延期・中止となる可能性があります。

「早寝・早起き・朝ごはん」朝・昼・晩 しっかり食べていますか？

食事は発育・発達に重要な要素です。

食事が不十分になってしまうと、身体の成長ばかりではなく、脳の発達にも影響があり、イライラしやすいことも。。

忙しい朝も夜も、必ず食事は摂りましょう。

炭水化物はエネルギーに代わりやすいので成長期には欠かせません♪



忙しい時や子どもが眠ってしまう時は、おにぎりや何でも巻いちゃうのり巻き…等、食べやすく手早く作れるものもオススメ。作り置きをする時は、食中毒に注意しましょう。

爪を正しく切っていますか？

爪の中にはたくさんの細菌が付き、不衛生。また、爪が長いと、不意に自分やお友達を傷付けてしまうこともあります。

右記でご紹介しているのは

『足の親指の爪の切り方』です。…が

手足のどの爪にも当てはまるそうです。

◆◆ポイント◆◆

- 入浴後など爪が柔らかい時に切るのが良い。
- 爪が割れないように、端から少しずつ切る。
- 爪の両角を短く切り落とさないように注意。

爪の先端は四角い形が理想的

親指と同じ長さ

爪の両角を残すと
とがった角はヤスリなどで
少し丸めましょう。

誤った切り方の例

爪が長すぎると、靴などに圧迫されて、痛みや爪の変形が生じやすくなります。

爪が短すぎると、先端の皮膚が隆起し、爪の伸長が妨げられて変形しやすくなります。

爪の角を切り落とすと、爪が皮膚に食い込んで、炎症や痛みが生じやすくなります。

監修：慶應義塾大学 皮膚科 専任講師 齋藤 昌孝 先生

9月9日は…

救急の日



頭部打撲した時は

- ①すぐに患部を冷やす。
1時間程度はしっかり冷やす。
- ②受傷当日は、安静にして運動・入浴は控えましょう。

子どものケガは多種多様ですが、『すり傷・打撲』が6割。今回は『頭部打撲』時の注意事項をご案内します。



迷わず医療機関受診：緊急時は救急車を要請しましょう

意識がない・けいれん・大量出血・瞳(瞳孔)の大きさが左右で違う時・手足が動かさなくなった時・様子がいつもと違う時は、早急に受診が必要です。

受診を迷う時、経過観察をする場合の注意事項：急性症状は特に発生から6時間以内に出やすく、続いて24時間～48時間内に症状が出ることが多い。

顔の表情・顔色・視線が合うか・頭痛・元気さ・歩行のふらつき・原因のない繰り返す嘔吐等…経過をみる場合は、早い段階で症状を見つけられるかが肝心です。