

ほけんだより

平成27年9月18日
長崎大学教育学部附属幼稚園
養護教諭 森山千穂

厳しい暑さも過ぎ去り、涼しい風が吹き、過ごしやすい秋が急にやってきました。朝晩の気温もずいぶん下がりました。気温の変化や季節の変わり目は体調管理が難しい時期です。先週から今週にかけては、発熱や咳の症状で、欠席数も1日6～7人でした。園内では、元気に遊び回る姿、涼しい中でも最後まで水遊びを楽しむ姿など、子どもたちのたくましい様子を見ることができました。

これからしばらくは、過ごしやすい気候で運動会や色々な行事、催しがあります。親子で一緒に短い秋を楽しんでくださいね。



おぼえておこう！自分でできる応急手当 ～ まずは洗おう ～

園内でのけがは、ほとんどが『すり傷』です。ちょっとしたすり傷が多いのですが、保健室（職員室）での処置は、血がにじんでいる場合や部位によっては絆創膏を貼ります。貼らなくてもいい場合もありますが、貼って安心する子や貼ってほしいとアピールする子には、貼っています。年長の子どもたちは、きれいに自分で洗ってきてくれる子もいます。洗っていない時は、一緒に洗いに行ったり、洗うことの大切さを話したりしています。出かけた時や、公園などで遊んでいて転んだ場合、消毒や絆創膏がなくてもきれいに洗えば大丈夫ということをお伝えしています。

外出先でけがをした際に御家庭でもまずは、きれいに洗おうねと声をかけてみてください。あとは、絆創膏のおまじないが一番の効果ですね！

その他の応急手当

- ・鼻血 ①やや下を向いて鼻をつまむ。②鼻の奥にむかって強く押さえる。
③血は飲み込まず吐き出す。
- ・やけど ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やす。5～10分は続ける。
(氷で冷やすと凍傷になります。流水で冷やす方がいいです)

応急手当のキホン



すりむいたら
傷口を洗う

切り傷は
傷口を押さえる

★登園中に転んでという朝からのけがもよくみられます。特に桜並木の下り坂を走って転んだり、玄関前で転んだり朝から痛い思いをして来る子も…。朝からの悲しい顔や年少さんは涙を流して登園となるのは辛いですね。幼児の場合は、荷物もあるためバランスを崩して転倒しやすくなりますので、走らず慌てず歩いてきましょう。



夏休み中の治療は終わりましたか？健康診断後、多くの方が夏休みが終わるまでに受診を済まされました。経過をみてからの受診やまだ受診中という方もいらっしゃるかと思います。まだの方は、経過を報告していただくと助かります。特にむし歯になりかけている歯がある場合は、早めの受診をお勧めします。

～ 秋の味覚 「栗」 ～

幼稚園でも立派な栗がとれました。少量で色々な栄養を摂ることができるので子どもには最適です。でんぷんが主で脂質は少なく、サツマイモより食物繊維も多く、ヘルシー。また、食べている部分は、実は種子で捨てている部分が果物だそうです。

ぜひおやつにどうぞ。