



ほけんだより

令和7年9月22日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

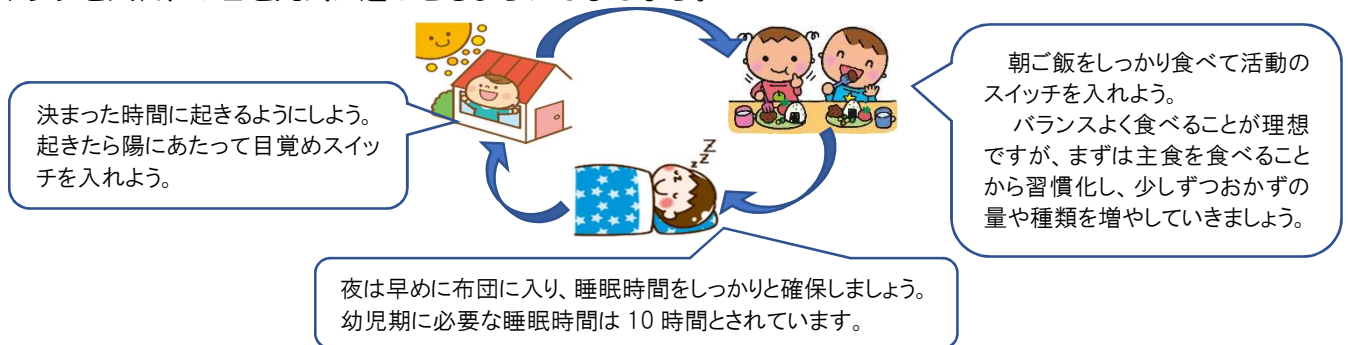
2学期が始まり、2週間が経ちました。今年は9月になっても気温も湿度も高く、蒸し暑い日が続いています。暑さや久しぶりの幼稚園生活の疲れが出やすい時期なので、しっかりとご飯を食べ、睡眠をとって、疲れが残らないように過ごしましょう。



幼稚園生活のリズムに戻っていますか？

2学期が始まりましたが、朝、すっきりと起きることができていますか？幼稚園生活のリズムが戻っていますか？

休みが続くと、日にちや曜日の感覚がずれて、生活リズムが崩れやすくなります。まずは決まった時間に起きる、決まった時間に寝る、を続けていき、生活リズムを整えていきましょう。また、朝ご飯を食べて体にスイッチを入れ、1日を元気に過ごせるようにしましょう。



けがの時、どうしたらいい？



9月9日は語呂合わせで「救急の日」でした。そこで、年長のお子さんには、16日の身体測定のあとに、幼稚園でよくみられるケガや症状の対処法を話しました。子どもたちは意外にもよく知っていました😊保護者の皆さんも下記のような対処法を参考にしてください。

すり傷・切り傷

- ①傷口を流水でしっかり洗う
※砂などのゴミがついたままだと感染することがある
※消毒液の使用は必要ない！
- ②ガーゼやさきいなたオルで傷口を手で押さえて止血
- ③傷口が乾燥しないように、絆創膏などを貼る
※絆創膏は1日に1回は張り替える
※創傷被覆材(キズパワーパットなど)を使用する場合も、1～2日ごとに張り替え、傷の状態を確認する。はがれた時は傷口を洗ってから張り替える

指を挟んだ

- ①挟んだ指をよく確認(出血していないか、腫れていないか、など)
- ②出血していたらガーゼなどで傷口を5分くらい押えて止血
- ③水道水や氷水などで挟んだ指を冷やす
- ④動かせるか確認する
※手をグー、パーと動かして関節が曲がるか確認する
※痛みが強くなる、腫れが強くなる、などあれば受診する

熱中症かも・・・

- ①涼しい場所で休む
※日陰や冷房の効いたところに移動し、衣類を緩める
- ②体を冷やす
※首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや保冷材、氷、冷却シートなどをあてる
- ③少しずつ水分を飲む
※一度にたくさん飲むと吐いてしまうことがあるので、少量ずつ頻回に飲む！経口補水液があれば、それを与える

鼻血が出た

- ①鼻の付け根を指で挟むようにしっかりと押さえる
※上を向くと血がのどに流れて吐き気をもよおすことがあるので、下を向いて押さえる
※ティッシュを詰めると鼻の粘膜を傷つけることがあるので、しっかりとつまむ
- ②15分～20分つまんだままじっとしておく
- ③止まった後は鼻を触らないようにする