

ほねだより 9月

2014.9月
松ヶ本保育園
保健室

ようやく暑さも峠を越えた感じですね。それでも、日中はまだまだ気温の高い日が続きます。今年の夏は、各地で集中豪雨が発生し、大変な被害が出ています。松ヶ本保育園では、大きな事故も無く、子ども達が元気いっぱいの姿を見せてくれています。感謝です。9月は、子ども達の大好きなプールや水遊びも終わり、いよいよ運動会に向けての取り組みが始まります。これからは、夏の疲れに加え、運動会に向けての取り組みなどで何かと体調が崩れやすい時期です。子ども達が元気に過ごせるよう、早めに休息をとるようにしましょう。

検診後の受診について

今年度の歯科検診で、24名のお子様を検診後の受診が必要と診断されました。時間や光源も不十分な中での検診です。受診の結果、齲蝕でないというケースもありましたが、約70%の方が受診して下さいました。保育園生活だけでなく、お子様が元気に成長し、健康な大人になる第一歩として、検診後の受診が100%になる事を願っております。

9月の保健行事予定

- 2日(火) 身体計測(0,1歳児)
- 3日(水) 身体計測(2~5歳児)
- 10日(水) 運動会前内科健診
(全園児)

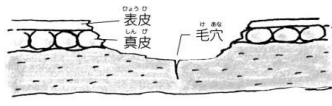
※身体計測後、健康の記録をお返しします。健診で質問がありましたら、「気になること」の欄にご記入下さい。

傷は、こうして治ります

すりむいた!



そのとき、皮ふは…
皮ふの表面が傷ついています。



傷ついた皮ふを治す細胞が集まってきます

★血を固めて止める細胞(血小板)

★ばい菌を食べる細胞
(マクロファージ、好中球)

★傷口をくっつける細胞
(繊維芽細胞)

★傷口をふさぐ細胞(表皮細胞)

傷口がジクジクするのは、これらの細胞の働きを助ける液体が出てきているからです。



指を切った!



今月ここに注意!!

糖分のとり過ぎ

世界保健機関(WHO)は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。



●傷には、以上のように自分で治そうとする力(自然治癒力)があります

●ケガをした時は、傷口を流水できれいにすることが大切です

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか? 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

家族で朝食



食後の歯磨き



早寝・早起き



水で洗顔



余裕をもって排便



園に行く用意

