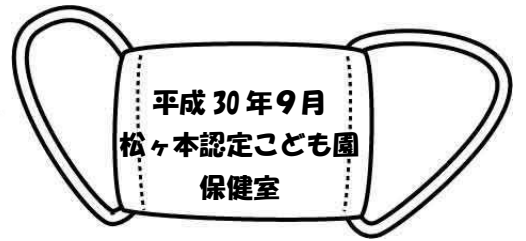


ほけんだより



平成 30 年 9 月
松ヶ本認定こども園
保健室

時折涼しい風も感じるようになり、制限されていた園庭での遊びも少しずつ出来るようになってきました。10 月には運動会があり、その練習が始まります。昨年は、すり傷の他にねんざや骨折（ひび）が見られました。みんな笑顔の運動会にしたいので、睡眠・食事を十分にとり園生活が送れたらと思います。また、9 月は『防災の日』『救急の日』と人の命を守るための記念日があります。もしもの時の備えや、基本の応急処置を見直す良い機会なので、ぜひご家庭でも取り組んでみて下さい。

9月1日は「防災の日」

点検と確認の日にしよう

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておく心安いですね。

防災用品

水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライター、など



賞味期限が近い非常食は食べて補充しよう

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる



湿潤療法



最近流行りの自然治癒力で、キズを早くキレイに治してくれる湿潤療法（商品名：キズパワーパッド）。医療現場でも同じドレッシング材を使用しています。貼りっぱなしで良い湿潤療法。しかし、使い方を間違えると逆効果です!!

*しっかりキズ口を洗いましょう。

ばい菌が残っていると、中で増殖して化膿してしまいます。

*ケガをした後のキズに使用しましょう。

かさぶたができたキズや、虫刺されのかきキズには効果はありません。ただただと出血している場合は、まずは綺麗なガーゼやティッシュで押さえて止血してから使用しましょう。

*消毒などは使用しないでください。

新しい皮膚を作る組織までダメージを受けてしまう事があります。流水で洗浄するのが大切です。

*長い間貼りっぱなしはやめましょう。

キズが化膿していないか確認するためにも、2・3日に1回は新しい物に貼り換えましょう。その際、洗浄も忘れずに。また、汚れたり端が剥がれてきた場合も、交換しましょう。

はがす時は、上に引っ張らず横にゆっくり引っ張ると痛みも軽減され、はがしやすいです。



ほけん行事

- 3日(月) 内科健診
- 11日(火) 身体計測(0・1歳)
- 12日(水) 身体計測(2~5歳)

9月は全園児、身長と体重を測ります



なぜたんこぶができるの?

腕や足をぶつけた時には、青むらさき色のあざができますね。あざは、皮ふの中で血管が破れて、もれた血のかたまりが透けて見えるものです。

頭をぶつけた時には、ぶくっとふくらむ「たんこぶ」になります。

では、なぜ頭だけ「たんこぶ」になるのでしょうか?

頭は皮ふのすぐ下が頭蓋骨なので、血のかたまりの行き場がなく、外側へぶくっとふくらむのです。これが、たんこぶです。



保護者の方へ

頭を打った際、「たんこぶができたなら大丈夫」という言葉がありますが、これは迷信です。頭を打ったら、嘔吐や頭痛、意識障害がないか注意して様子を見ましょう。

