

♪ほけん♪より9月

令和3年9月 牧野保育園

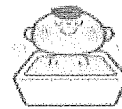
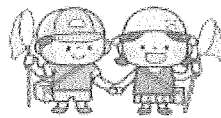
朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中は残暑が厳しく、子ども達も暑さで身体に疲れが溜まってきている頃だと思います。熱中症にもまだまだ注意が必要です。引き続き規則正しい生活で残暑を乗り切りましょうね。

9月の予定
8日(水) 身体測定

夏バテ要注意!

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、睡眠不足と重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ ストップ! お家でできる予防法



- ・普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。
- ・水分補給は麦茶がお勧めです。
- ・室内で過ごす時は、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。
- ・夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



9月1日は防災の日 非常持ち出し袋の中身は?

消防庁のHPなどに、非常用持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの紹介があります。 <https://www.fdma.go.jp/index.html>

ここにある物以外にも、子ども連れの場合はこんな物も用意を。



オムツやおしりふき(ウェットティッシュ)、ビニール袋、3日分のミルク(キューブタイプがオススメ)や離乳食、使い捨ての哺乳瓶など。備えあれば憂いなしですが、逃げるのが優先。子どもを抱っこした状態で持てるかどうか考えて。

9月9日は救急の日

病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために、おこなう方法を「応急処置(RICE 処置)」といいます。

Rest (安静にする)

「痛い」「おかしい」と思ったら、すぐに安静にしましょう。細胞は負傷するとすぐ回復期に入ります。十分患部に血流届くと治りも早いです。



Icing (冷やす)

即座に患部を氷などで冷やすと、血管が収縮して、内出血や腫れが少なくなります。冷やしすぎないようにしましょう。

Compression (圧迫)

伸縮包帯などを使って患部を心臓の方向に巻き上げてきましょう。神経や血管を圧迫しすぎないようにしましょう。



Elevation (高く上げる)

患部を心臓より高い位置におきましょう。出血や腫れを防ぐことができます。

しかし、意識消失、ショック、頭・頸・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる著明な変形など、重症なときは、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かせないようにしましょう。