

9月のほけんだより

看護師 木間 雅子

まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、9月に入ると朝夕に涼しくなり、夏の疲れが出る頃になります。生活リズムを崩さないようにして、睡眠を十分に取り、きちんと食事をとって体調管理に気をつけましょう。22日は、「秋分の日」。この日を境に暑い夏から涼しい秋へと変わり始め夜の長さが長くなります。スポーツの秋、食欲の秋など「秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

9月1日は防災の日

災害に備えましょう。

災害が起きた時の被害を最小限にするためにも日頃の準備や対策が大切です。家の周りの点検や非常用持ち出し袋のチェックなどをしましょう。

小さいお子さんがいる場合は、紙おむつやミルクの他、心を落ち着けるおもちゃなどの愛用品も持ち出せるとよいでしょう。



9月9日は救急の日

休日・夜間の急な子どもの病気で、受診した方が良いのか様子を見ても大丈夫なのか判断に迷った時はこども医療でんわ相談を知っておくと便利です。

こども医療でんわ相談

#8000



病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

#7119

東京消防庁相談センター#7119

24時間・365日いつでも利用できます。

たんこぶの中身は？

ゴツンと頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだ「たんこぶ」ができることがあります。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？実は「血液」です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい出血します。しかし、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血液が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これが「たんこぶ」です。

頭部・顔面を受傷された場合

受傷後6時間経過するまでは、安静にし激しい運動などは避けるようにしましょう。

無事に6時間以上経過すれば「救命処置」の可能性は低いですが、絶対大丈夫とは言いきれません。頭のケガは病院で診てもらったほうが良いこともあります。心配な時は自己判断せず受診しましょう。



8月の欠席状況

・発熱 : 16名	・用心 : 10名	・受診 : 4名	・体調不良 : 6名
・胃腸炎 : 1名	・手足口病 : 1名	・新型コロナウイルス感染症 : 4名	

※「意見書」「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。