

# おひさまだより



認定こども園せんにしの丘

2021. 9. 9

まだまだ暑い日が続いていますが、気づけば日暮れが早くなり、朝夕少し心地よい風を感じる日もあり、暑さの中でも少しずつ季節は秋へと変わりつつあります。夏の疲れが出やすく、朝夕との気温差で体調を崩しやすい時期です。毎日を健康に過ごすためには、こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が大切です。食事や水分が摂れていなかったり、睡眠不足で登園されると、体調を崩し熱中症になりやすくなります。ご家庭での体調管理をしっかりしていただき、元気に残暑を乗り切っていきましょう。

## 9月9日は「救急の日」です！！

救急とは、「救うことを急ぐ」と書きます。急いで救う、急なケガや病気になった人を救うことを救急と言います。9月は「防災の日」「救急の日」「秋の交通安全週間」など、命や安全に関する行事の多い月でもあります。今月の保健指導では、「こんなときはどうしよう」というテーマでお話をしました。特に身近で起こりやすい「鼻血」や「擦り傷」の対処法と一緒に確認しました。ケガをしないように安全に楽しく遊ぶにはどうすればいいかを考え、みんなの命を守るために、約束を守ることの大切さをお話しました。ご家庭でもお話してみてくださいね。



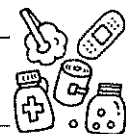
### こんなときどうする？

#### 擦り傷ができたときは？

擦り傷ができた時は、まず傷口の砂や泥などを水道水で洗い流してきれいにするのが大切です。出血がみられる場合は清潔なガーゼなどで押さえ、止血しましょう。傷が大きかったり深かったりするときは、病院受診をお勧めします。

#### 鼻血が出たときは？

少しうつむき、何も詰めず小鼻を10分程度つまみましょう。小さな子どもだと息苦しくなることがあります。その場合は鼻血の出ている方の小鼻を真横から人差し指で押さえても良いです。手を離れたときに、たまっていた血が出るがありますが、その後は出ないはずで、鼻の付け根を冷やすと鼻血が止まりやすくなります。それでも止まらない場合は、病院へ連絡して相談してください。



## ☆子どものケガを防ぐポイント☆

#### 動きやすい服装で！！

洋服についている飾りやひもが、遊具に引っかかったり、足で踏んだりすると大ケガの原因になります。安全に元気いっぱい遊べるよう、動きやすい服装を考えましょう。

#### 足のサイズに合ったくつを！！

大きすぎるくつは脱げやすいので、つまずいたりこんだりする原因になります。足に合ったサイズのものを選びましょう。

#### 爪を短く切ろう！！

爪が伸びていると、お友だちにケガをさせたり、爪が折れて痛い思いをすることもあります。また、汚れがたまり不潔になりやすいため、週に一度は、指先のチェックをし、爪を切るようにしましょう。足の爪も忘れずに。

#### 規則正しい生活をしましょう！！

不規則な生活をしていると、集中力が欠けてしまい、大きなケガにつながる場合があります。『早寝・早起き・朝ごはん』で、規則正しい生活をし、体調管理をすることが大切です。ケガだけでなく、熱中症や感染症も防いでいきましょう。

## 子どもたちの安全な環境は、大人が整えてあげましょう！！

大人の想像もしない行動をするのが子どもです。ケガや事故を防ぐには、子どもの目線で危険を考えることが大切です。子どもが元気で楽しく遊べるように清潔で安全な環境を整えてあげましょう。日頃からの心配りが、事故を未然に防ぐことにつながります。

◇おふろの水はぬく、または浴室に子ども1人で勝手に入れないようにしましょう。

◇ポット、炊飯器、ガス栓、コンセント、刃物、針などは子どもの手の届かないようにしましょう。

◇薬、たばこ、洗剤、化粧品、ビーズなどの細かい物などは、手の届かない場所に置き、誤飲に注意しましょう。

◇ドアや窓の開閉状態、階段付近は小さい子ほど危険な場所なので安全確認をしましょう。

◇踏み台になる物は、ベランダに置かないようにしましょう。

おうちのひとたちの、愛情や優しさ、気づかいや心くばりも大切な環境のひとつです

※園への送迎の際は、保護者の方が責任をもって、子どもたちに約束を知らせ、安全を守っていただきますようお願いいたします。

