



8月は、滋賀県でも熱中症警戒アラートが出されるほどの猛暑日も多く、暑さ対策が欠かせない毎日でした。やまのこひろばの子どもたちは、熱中症対策をしながら、元気いっぱい水遊びやプール遊びなど、夏ならではの遊びを楽しんでいました。台風後は、少し涼しい日も増えてきましたが、まだまだ猛暑は続きます。9月も引き続き、熱中症対策をしながら、元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

今日からは夏休みを終えた幼稚園の子どもたちも登園し、やまのこひろばの全員が揃って、ますますぎやかに9月が始まります。また、これからは園庭など外で身体を動かして遊ぶ機会が多くなります。ご家庭でも睡眠をしっかりとして休養するなど、毎日元気に遊べるように、規則正しい生活を心がけましょう。

9月9日は 救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やケガだけでなく、すり傷や切り傷の手当てでも「救急」の仲間です。正しい応急手当を覚えて、ケガのときに実行できるようにしておきましょう。また、処置の後も、状態が悪くなるようなら、医療機関へ受診しましょう。

家庭でもできる

応急手当ての基本は3つ

洗う

すり傷 目にゴミが入った

水道の流水で、傷口を洗い流す。 洗面器の水の中で、まばたきをする。

知識 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

冷やす

やけど 突き指・打撲

水道の流水で、痛みがおさまるまで。 水を入れたビニール袋で、20分間。

知識 やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

押さえる

切り傷 鼻血

清潔なハンカチなどを傷口に当てて。 顔を下に向け、鼻をつまむ。

知識 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

こんなときは 医療機関へ

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分（顔色）が悪い。
- 冷や汗が出ている。

応急手当ての後も 状態をチェック

何のために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

何のために？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

何のために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。

⚠ 時間がかかっても、「何かおかしい」と思ったら、病院へ受診しましょう。

9月の身体計測

4日（月）にじ 7日（木）そら
11日（月）ほし 12日（火）きりん
13日（水）ひよこ・うさぎ

～保健室より～

8月のやまのこひろばでは、発熱・セキなどの夏カゼと診断されたり、嘔吐・下痢の症状や胃腸炎と診断されて、お休みされたお子さんがおられました。ほとんどのお子さんは、毎日元気に登園し、水遊びやプール遊びなどを楽しむことができました。

ご家庭でも、旅行に行かれたり、家族でお出かけする機会も多く、楽しい夏休みを過ごされたことと思います。楽しい夏を過ごした後は、暑さや生活リズムの乱れなどにより、体に疲れがたまってしまいます。特に小さなお子さんは、なかなか疲れも取れにくく、体調を崩しやすくなります。早寝早起きや、朝ごはんをしっかり食べるなど、生活リズムを整えて、毎日元気に登園できるようにしましょう。

◇足に合うくつを選びましょう◇

足に合わない靴を選ぶと、足だけでなく、ひざや腰の病気につながったり、姿勢が悪くなったり、ケガの原因にもなってしまいます。また、足の形はみんな違うので、同じサイズの靴でも、お子さんによってきつかったりゆるかったりということもあります。幼児期の足は発育が早いので、3～4か月がサイズ確認の目安となります。お子さんの足に合った靴を選んで、ケガなく、思い切り遊べるようにしてあげましょう。

◇くつ選びのポイント◇

- ◆かかととは硬くしっかりしていますか？
かかと部分をしっかり支えることで、かかとの骨がしっかりと成長します。かかとは安定していないとO脚、X脚、扁平足など足の変形の原因になることがあります。
- ◆靴底は硬すぎず、弾力性がありますか？
適度な弾力が衝撃をやわらげます。靴底が曲がりやすいものを選びましょう。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り返っているものがこけにくいです。
- ◆足の幅や甲の高さはあっていますか？
足にあわせて調節できるマジックテープの靴がおすすです。
- ◆つま先にゆとりがありますか？
つま先部分が広く、指が動かせる余裕のあるものを選びましょう。