

ほけんだより 9月

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

★9月9日は、救急の日★

救急の日は、“救急について関心や理解を深めよう”という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時に救うこと。特に、急に病気になった人や、けがをした人に応急の手当てをすることです。

家庭の中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの物(直径32mm程度)、喉に詰まる恐れのある物(直径45mm程度)など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・遊ばずに注意する(食べ物や飲み物が喉に詰まることある)
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

緊急事態で救急車を呼ぼうか判断に困ったとき…、
まずは「小児救急でんわ相談」に相談してみましょう。

#8000

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

生活リズムを見直して

《早起き》

遅寝を早寝にするのは難しいものです。

まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

《光を浴びる》

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

《朝食をとる》

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。

食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも!!