



ほけんだより



2020年9月1日 富良野市立保育所

耳を澄ますと、色々な虫の声が聞こえ少しリラックスした気分になります。9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きた時・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしておきましょう。

熱中症予防 水分はどんなものがよい？

乳幼児の体の水分の割合は体の70~80%とされています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので気を付けましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。

上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらいいの？

特に0~2歳児のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。喉が渇いても言葉で伝えられないこともあるので大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷ましか麦茶で
- 遊びの前後や途中も忘れずに
- 30分くらいに一度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくても大丈夫時間を置いてあげましょう



たっぷり眠って 疲れを吹っ飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体はしっかり休めないと体調を崩してしまいます。今月は、楽しいイベントもあるので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

すり傷の手当



①傷口を水で洗う

強くこすらないように注意し、傷口の泥や砂を水道の流れる水でよく洗いましょう。

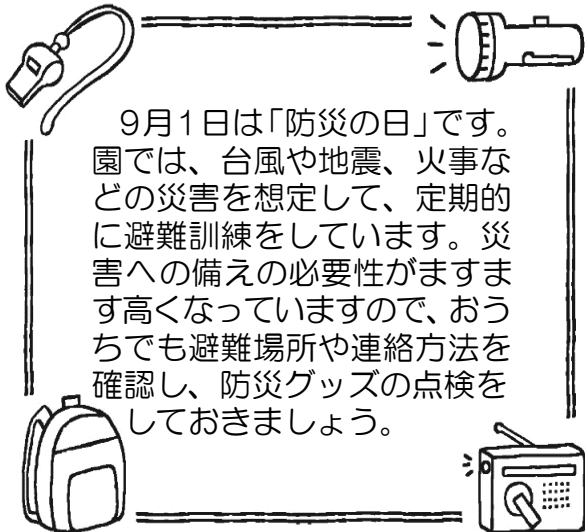
②出血があれば止血する

清潔なガーゼを厚めに重ね、血の出ている部分を少し強く圧迫して止血しましょう。

③傷口を乾燥させない

ワセリンを塗るなど傷口を乾燥させないようにしましょう。

★顔の深いすり傷・感染症が心配の場合・すり傷の他に打撲のある場合・異物が傷口に入って取れない場合・いつまでも痛がる場合などケガの程度によっては病院を受診することをお勧めします。



9月1日は「防災の日」です。園では、台風や地震、火事などの災害を想定して、定期的に避難訓練をしています。災害への備えの必要性がますます高くなっていますので、おうちでも避難場所や連絡方法を確認し、防災グッズの点検をおきましょう。

この機会に年に一度「富良野市防災ガイドマップ」を見るなど防災への意識を持っていきましょう。



ケガにつながらない備えをしましょう

家庭内で起こりやすい事故として、乳幼児期であれば誤飲があります。タバコやボタン電池や薬など危険な物は子どもの手の届かないところに保管するのが基本です。1歳以降になると動きも活発になるので転落の危険性が高くなります。少量の水でも溺水することもありますので、危険が無いように対策することも必要です。

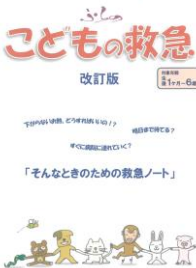
子どもの発達は想像以上に早く、昨日までできなかったことができることもあり、また色々なことに興味を持ちます。いつでも事故が起こりうることを忘れず、ご家庭内の環境を今一度確認してみたいはいかがでしょうか？



「ふらのこどもの救急」
富良野市HPよりも見ることが出来ます。

9月9日は救急の日 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- 口げ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 口外傷用薬品 など



救急車の呼び方

まずは119にダイヤルを

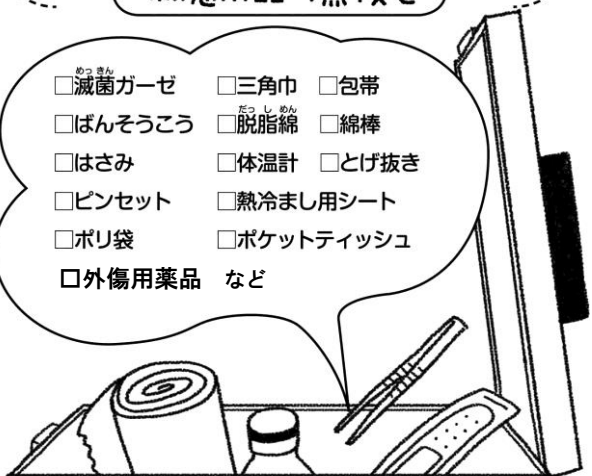
- (1) 局番なしの「119」をダイヤルします。
- (2) 「救急車をお願いします」と伝えます。
- (3) 次のことを伝えましょう。
 - お子さんの年齢
 - お子さんの名前
 - 住所
 - 電話番号
 - 場所の目標となる建物
- (4) お子さんの症状を伝えましょう。

救急車を待っている間に

- (1) 次のものを準備しましょう。
 - 健康保険証
 - 母子健康手帳
 - お金
- (2) 玄関の鍵を開けておきましょう。
- (3) 家族や近所の人がいれば、救急車が到着したときの誘導をお願いします。

救急車で病院に行くとき

- (1) 家を出る前に火元を確認！
- (2) 戸じまりを忘れずに！



ご家庭に救急箱の用意はありますか？
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとうれしいです。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。