



オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 9月

【救急の日】

9月9日は救急の日です。小さな子どもはまだ何が危険かを予測することができず、そして好奇心旺盛です。急なケガや体調不良の手当てを知っておくことも大切です。

◎鼻血が出たときの対応

①鼻をぎゅっとつまむ：小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないように声をかけてあげます。

②うつむく姿勢で静かに過ごす：抱っこしたり、絵本をよんだりして鼻血が止まるまでは、静かに過ごしましょう。

※血をみるとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血がでます。正しく対応すれば数分で止まるので落ち着いて対応しましょう。

※鼻血が出たときやらないこと。

①仰向けに寝かせる

②上を向かせる：のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。

③うなじをたたく：鼻血を止める効果はありません。



◎ちょっとしたけがのケア

元気な子どもは小さなすり傷や切り傷ができやすいもの。化のうさせずに治す方法を知っておきましょう。

①手当をする大人がまず手を洗う

手から菌が移るのを防ぎます。

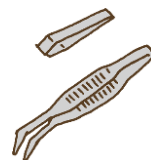
②傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっているときは抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。



③傷口を保護する

バンドエイドやガーゼなどで傷口を覆います。バンドエイドは毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましょう。



※傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないなどのときは早めに病院へ行きましょう。

【夏の疲れに注意】

最近よく言われる「秋バテ」。急に涼しくなる初秋に出やすい症状です。

《こんな症状が出たら要注意》

- 食欲がなくて胃がもたれる
- 疲れやすい、だるい
- 立ちくらみ、めまいがする
- 頭がボーっとする
- 寝不足気味で、朝スッキリ起きられない



《引き起こす要因》

夏に身体を冷やし過ぎてしまったため、自律神経のバランスが崩れ全身の血の巡りが悪くなり秋になって疲れやだるさ・肩こりや体調不良となって表れてきます。

《解消するポイント》

○じんわり身体を温めましょう

- 38～40℃のぬるめの湯にゆっくり入り全身を温め血の巡りを良くしましょう。
- パジャマ・布団に気を使いましょう。

○ゆったりリラックスで心と身体をリセット

○たんぱく質を補給し身体をケアしましょう

