

てつなぎ

松葉保育園

暑い日が続いていますが、少しずつ空が高くなり、朝夕と肌にあたる風が心地よく秋の訪れを感じます。8月31日は、地球から最も近い位置で満月になる、今年度最大の月『スーパームーン』です。夕涼みをしながら空を眺めてみてはいかがでしょうか？
今月は『救急の日と生活リズムを整える』です

9月9日 救急の日



まめ知識



救急絆創膏のはじまりは、1921年にアメリカ・ニュージャージー州に住むアール・E・ディクソン（後のジョンソン・エンド・ジョンソン社副社長）が考案したものとされています。慣れない台所仕事で、ケガの絶えない愛妻のために、彼が考えた絆創膏は、医療用テープの中央にガーゼを付け、片手でもすぐに手当てができるというものでした。

キズをキレイに治す『モイストヒーリング』をご紹介します

『モイストヒーリング』は別名を閉鎖療法または湿潤療法ともいわれ、患部を湿ったまま密封する傷ケア方法です。これは、細胞の成長や再生を促す成分が含まれる体液（傷口から出てくる透明な液体）を傷口に保持することで、人間が本来持っている自然治癒力を引き出すものです。また、『モイストヒーリング』では、消毒薬による傷口の殺菌も最小限に抑えることを推奨しています。

『モイストヒーリング』に不可欠な傷の初期ケア

① 水道水で傷をよく洗う。傷口に異物や雑菌が残っていると感染源となるため、しっかり洗浄します

② 傷口をおさえて止血する。火傷の場合は氷水で冷やします。

③ 絆創膏で傷を保護する。傷口の乾燥を防ぐため、市販の体液を保持する素材の絆創膏を張って保護します。絆創膏は傷口を清潔に保ち、新たな傷を防ぐ効果もあります。

こんな時は？



砂や土、ガラス、衣類の繊維などが傷口に深く入り込んだ傷や2~3分経っても血が止まらない傷、動物に咬まれた傷などの場合は受診をしましょう。

園では傷を水道水や清浄綿で清潔にしてから、必要に応じて絆創膏や傷につかない保護ガーゼを使用しています。お家で市販のものに変えるなど手当てをお願いします。

生活リズムを整えよう



暑い日が続き寝苦しかったり、夏の楽しいイベントに参加したりすると、いつもの生活リズムが変化してきます。そのため体の疲れに気づかず体調を崩す事もあるので、早めに生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えると、子どもに3つの“いいこと”が育つ

1 集中力が育つ

集中力を高め、感情をコントロールする「セロトニン」は、ぐっすり眠って目覚めた朝に、太陽の光をたっぷり浴びると分泌が増えます

2 抵抗力がつく

夜暗い部屋で休むことで、「メラトニン」というホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症などへの抵抗力を高める働きがあります

3 自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したことが記憶に定着します。「やったことがあるからできる」という自信が湧き、自己肯定感が高まります

正しい生活リズムを作る4つのポイント

朝、陽の光を浴びよう



毎朝、同じ時間に起きカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。

体を動かしたり、勉強したり 昼間はしっかり活動しよう



体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

夜、暗くして寝よう



毎日できるだけ同じ時間に布団に入り、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。

園のようす

診断のつかない発熱でお休みするお子さんがいましたが、徐々に減少し、感染症の流行はありませんでした。まだまだ暑い日が続きますので、水分補給や休息を心掛け、熱中症の予防に努めましょう。
(小野田久美子)