

てつなぎ

保健だより

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。夕涼みをしながらお子さんと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。な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という療法です。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の源となるため、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分た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傷を清潔にしてから、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等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ホルモン「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。つまり、「やったことがあるからできる」という自信となり、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



朝の光を浴びよう。毎朝、同じ時間に起きて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るなど、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。

今月の様子

手足口病が、6月の末に2才児から全クラスに広がり、2カ月経ってようやく収束しました。ほとんどのお子さんは罹った後も元気に登園していました。また、全体的に咳や発熱のお子さんも多かったです。9月もまだまだ残暑が厳しいようですので、体調管理に十分に注意しましょう。

(山崎 弘美)