



ほけんだより 9月



2022年9月 あおやぎ保育園

残暑が厳しい季節です。夏の疲れもでてきているようで、体調をくずしているお子さんもみられます。ご家庭で早寝早起きを心がけていただき、朝ごはんをきちんととって生活リズムを整えていきましょう。

とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌・ほこりなどをキャッチして鼻水といっしょに外へ追い出します。子どもに鼻の中はとても狭いので少し鼻水が増えただけでもつまりやすいです。小さなお子さんは上手に鼻をかめないなのでこまめに鼻水を拭き取ってあげましょう。

1 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

鼻水が固まっているときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

2 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

あわてないで！

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

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。

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、やさしく声をかけてあげて。

2 うつむく姿勢で静かに過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んだりするとよいでしょう。

鼻血が出たとき **ダメ** なこと

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 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。
- ✗ うなじをたたく
鼻血を止める効果はありません。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、確認しましょう。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



救急の日 9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくとう便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。