

# 9月のけんこうだよ！

令和6年9月2日発行

なかのしまのぞみ保育園

暑さが少しづつ和らいできました。外遊びの時間が増えてくると、小さな怪我も多くなります。

9月9日は「救急の日」です。この機会にうちの救急用品の中身を見直したり、応急処置の方法も学んでおきましょう。

先月の感染症情報です。RS ウイルス感染症2名、伝染性紅斑2名、手足口病3名でした。手足口病はエンテロウイルス属のウイルスで種類が60種類以上あることから1年に2回以上罹患することもあります。またアルコールでは消毒効果がないため、石鹸で良く手を洗ったり、消毒は次亜塩素酸ナトリウム（台所用漂白剤など）でするようにしましょう。

水3Lに対し台所用漂白剤をキャップの1～2杯入れると0.05～0.1%の消毒液が作成できます。



## 救急箱の中身、 チェックしていますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。**1年に1回は中身をチェックしましょう。**

CHECK!

### 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



### はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



### 体温計



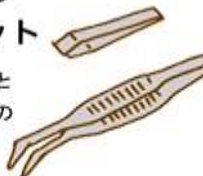
### ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



### 毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



### 常備薬

（虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど）



## 子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがけがをしそうで「ヒヤッとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」とすませるのではなく、なぜヒヤッとしたのかを見直しましょう。

### 1 「ダメ！」「危ない！」 は“そこが危険” のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



### 2 一度あれば二度、 二度あることは 三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



### 3 大人も いっしょに やってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。



## 鼻水のケアは、 やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきまます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

### 【8月の幼児対象の健康教育】 テーマ「鼻について」

先月は鼻についての保健指導を行いました。

鼻の役割(息を吸う、においをかぐ等)を最初に説明し、鼻水が出ていたらどうしたら良いのか?というクイズもしました。みんなでお花紙で作った葉っぱを飛ばして鼻かみの練習もしています。

幼児クラスでもまだ鼻をかめない子がまだ何人かいるので練習してかめるようになるといいです。

## 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に追い出しています。子どもの鼻の中はとてませまいので、少し鼻水が増えただけでもつまみやすいもの。小さな子どもは上手にはなをかめないで、こまめに鼻水を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。