



ほけんだより

9月号



SKETCH
HOIKUEN

発行日 令和7年9月1日

スケッチ保育園

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごしたお子さま達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



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。



■ 熟睡するために ■



バランスのよい食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近では、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るという悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気をつけることも大切です。



頭を打ったら…

まず、患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。6時間以内（通常は1時間以内）に嘔吐などの症状が見られた場合は、早急に受診しましょう。また、1歳くらいまでの乳児は、頭を打って1ヵ月以上経ってから「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので注意が必要です。



頭を打ってから1日くらいまでの注意事項

- ・ 顔色が悪い。
 - ・ 嘔吐する。
 - ・ けいれんを起こす。
 - ・ 次第にぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまう。
 - ・ 手足の力が入りにくい。
 - ・ 鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る。
 - ・ 物が二重に見える。
 - ・ 頭痛が段々強くなる。
- このような症状が見られたらすぐに受診しましょう。

頭を打ってから半年くらいまでの注意

頭を強くぶつけた後、すぐに症状が出なくても、3週間から6ヵ月の間に、まれに慢性硬膜下血腫といって頭の中に血腫が溜まる場合があります。頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつき（片麻痺）などが現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるため早めに受診しましょう。