



9月 ほけんだより

残暑が厳しい季節です。夏の疲れも出てきて体調を崩しやすくなります。まずは十分な睡眠時間を確保し、きちんと食事をとって、夏の疲れがたまらないよう注意しましょう。

乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



早起き

朝ごはん

早寝

●夜ふかしをいませんか？

日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。朝食欠食につながる夜ふかしに注意して、朝ごはんをしっかり食べましょう。

●9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。子どもの病気やけがの際などに、どうしたらよいか悩んだ時は、小児救急電話相談を知っておくと便利です。

小児救急電話相談 #8000

☆お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師、看護師からアドバイスを受けられます。

。。。こんな時どうする？ 家庭での応急手当。。。

すり傷・切り傷	打撲
<p>1. 傷口を流水で洗う</p>  <p>2. 圧迫して、止血する</p>  <p>3. 傷パッドなどで覆う</p>  <p>傷口が清潔になったら、早めに市販の傷パッドなどで傷口を覆います。傷口が空気に触れて、乾燥するのを避けます。 ※傷パッドで手当をする際は消毒をしません。</p>	<p>人とぶつかる、遊具などから落ちて打撲をすることが多く見られます。</p> <p>1. 傷がある時には、傷の手当をする 傷口を流水で洗い、傷の手当を行う。</p> <p>2. 冷やす 打撲した患部を氷のうや冷たいぬれタオルなどで冷やす。</p> <p>3. 楽な姿勢で休ませる 痛みがあるだけの場合は、楽な姿勢で安静にさせる。</p>
<p>こんな時は救急車や病院受診を</p>	<p>救急車を呼ぶ……… 大きく傷口が開いている、出血が激しい、頭に打撲と出血がある、意識がない、もうろうとしている、高いところから落ちた、嘔吐した時など。</p> <p>病院を受診する……… 傷の範囲が広い、不衛生なところでけがをした、ぐったりしている、出血が多い、打撲した患部の皮膚の色が変色し、かたくなっている時など。</p>