



# みんなの健康



令和3年9月1日  
うさぎ山こども園  
養護教諭 高橋

今年の夏は、猛暑日が多く、暑さ疲れされた方も多いのではないのでしょうか。また、夜更かしなどで生活リズムの戻っていない人はいませんか。子どもの規則正しい生活は大人の適切な配慮によって遅れるものです。早寝、早起き、朝ご飯を大切にして、生活のリズムを調整していきましょう。



## 夏の疲れが出ていませんか

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏は、暑い日が続いたので、疲れの様子が見られる子どももいます。まだ、夏休み中のように夜遅くまで起きていて、生活リズムが戻っていない子もいるようです。

早寝・早起き・朝ごはんがとても大切です。子どもの規則正しい生活は、大人の適切な配慮によって送れるものです。子どもが自然に生活のリズムを調整できるように、大人の関わりをお願いします。



## ケガの手当て

## 気温差にご注意

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子も多くなります。

一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。

乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。

最近、消毒をせずに傷を比較的早く治し痛みを軽減させ、傷跡も残りにくいという、「湿潤療法(モイストヒーリング)」が注目を集めています。これは「傷口を清潔にし、そこから出る体液(浸出液)を保った方が痛みは少なく、傷は早く治る」という考え方です。

## 湿潤療法の四つのメリット

- 早く治る  
細胞の再生を促す働きのある浸出液を保持して傷に潤いを保つ事で早く治る。
- きれいに治る  
傷あとの原因となるかさぶたをつくらずに傷を治すので、表皮の形成がスムーズに行われ、きれいに治る。
- 感染の心配が少ない  
傷を覆い密閉環境にしておくことで、外部からの異物やバイ菌の侵入が防げ、感染を抑えられる。
- 痛みをやわらげる  
痛みの原因となる炎症を抑えることができ、乾燥による表皮細胞の死滅を防げるので、



## けがの応急手当てのポイント 村松英之さんへの取材をもとに作製

### 1 水道水でよく洗う

消毒はしなくてOK



ペットボトルの水でもOK

### 2 乾かないように傷パッドなどで覆う

### 家にあると便利なもの

- ハイドロコロイド素材の傷パッド
- ワセリン
- くっつかないガーゼ

### 受診のめやす

- 傷が開いている
- 傷口に砂や泥が残っている
- 出血が止まらない
- 数日たって痛みや腫れが出てきた