ほけんだより 9月

太陽の子保育園　　平成30年9月号

朝夕は過ごししやすくなってきましたが、日中はまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑を乗りきりましょう。

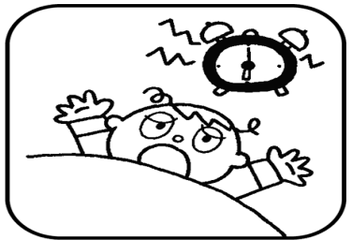
9月の保健行事

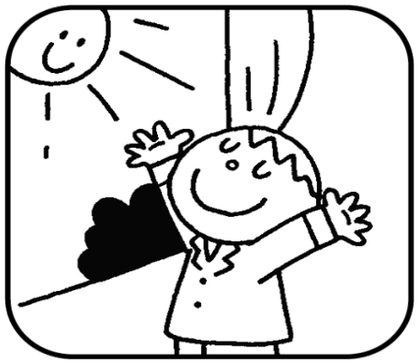
- 5日（水）
  0歳児検診
- 18～21日
  身体測定
- 26日（水）
  保健指導（3歳児）
- 27日（木）
  保健指導（4歳児）
- 28日（金）
  保健指導（5歳児）

生活リズムを見直そう

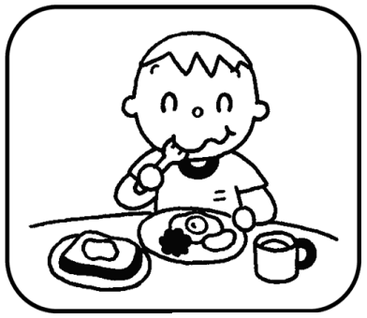
生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？　朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。





光を浴びる
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

中秋の名月
今年は９月２４日（月）

中秋（ちゅうしゅう）とは、
旧暦８月１５日のこと。「十五夜」ともいいます。満月が輝く夜は、不思議な明るさがあります。部屋の明かりを消し、涼しくなった夜風に吹かれて月明かりを味わってみてはいかがですか？

湿潤療法とかさぶた

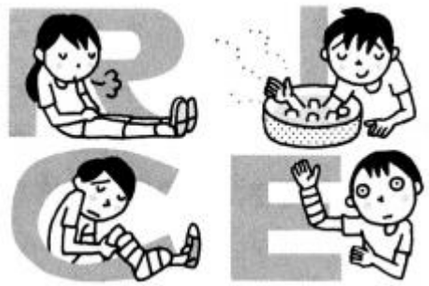
◆傷口にしみ出てくる透明な液は浸出液といって、傷を治すために必要な物質を含んでいます。感染を防ぐ、傷口を乾燥から守る、皮ふの再生をコントロールする、などの役目を持つ浸出液を傷口に留まらせるために、上手にふたをするのが湿潤療法です。
◆かさぶたは止血のために集まった血小板などの成分が固まったもの。傷口のふたになってばい菌の侵入を防ぎます。ただかさぶたは皮ふの再生を妨げるともいわれ、理想的な“自然の絆創膏”ではないようです。
　でも小さな擦り傷くらいなら湿潤療法でなくてもやがては治ります。ただかさぶたを無理やりはがすのはＮＧ。治りが遅く、傷跡も消えにくくなります。

9月9日は救急の日

病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるためにおこなう方法を「応急処置(RICE 処置)」といいます。

Rest（安静にする）
「痛い」「おかしい」と思ったら、すぐに安静にしましょう。細胞は負傷するとすぐ回復期に入ります。十分患部に血流届くと治りも早いです。

Compression（圧迫）
伸縮包帯などを使って患部を心臓の方向に巻き上げてきましょう。神経や血管を圧迫しすぎないようにしましょう。



Icing（冷やす）
即座に患部を氷などで冷やすと、血管が収縮して、内出血や腫れが少なくなります。冷やしすぎないようにしましょう。

Elevation（高く上げる）
患部を心臓より高い位置におきましょう。出血や腫れを防ぐことができます。

しかし、意識消失、ショック、頭・頚・背部の外傷や大量出血、脱臼・骨折が疑われる著明な変形など、重症なときは、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

夏バテって？

体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。通常は負担に耐えることができるが、特に負担が強い場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことができなくなります。この状態が続いてさまざまな症状が現れるのが、夏バテです。原因として挙げられるものには、自律神経のバランスの乱れです。暑くなると体は体温を保とうと、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとするのは、自律神経の働きによりますが、夏の暑さに対して、自律神経は、体温調節のために昼も夜もフル稼働しなければならなりません。また、冷房による寒暖差や、屋外と室内との温度差などの温度変化にも自律神経は対応し、どんどん疲弊してしまいます。

★寝不足続いていませんか？
楽しい外出が続いたり、夏休みのお兄ちゃんお姉ちゃんに連れられて、ついつい寝るのが遅くなっていませんか？子どもは大人以上に体力を消耗しますが、寝ることにより簡単に回復できます。早寝、早起きの生活リズム、もう一度見直しましょう。

★暑さで口あたりのよいものばかり食べていませんか？
暑くて食事がのどを通りにくいので、ついジュースやアイスクリームと水分の多い冷たいものばかり飲んだり食べたりしていませんか？胃腸の働きが弱くなり、ますます食欲がなくなるといった悪循環が続いてしまいます。

・朝食はしっかり食べましょう♪

・バランスのとれた食事を心がけましょう♫

・家族そろって楽しく食事しましょう♫
　バランスの取れた食事＋『楽しい』『おいしい』という精神的な要素が加わらなければ、せっかくの栄養も生かされません。