

# Health Bulletin

ほけんだより



新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。「このむしなあに?」「みてみて!おはな」夢中になるものでいっぱい季節。引き続き新型コロナウイルスの感染予防に努めながら、季節や自然を楽しんで過ごしていきたいと思ひます



## 帽子をかぶろう!



夏に向けて、気温が上昇するこの季節。熱中症対策が必要です。

### \*熱中症とは\*

気温や湿度が高くなり、水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなることでおこる様々な症状のことをいひます。

### \*主な症状\*

めまい、体のだるさ、頭痛、吐き気、失神、大量の発汗、こむら返り

子どもが熱中症になりやすい理由

- ・新陳代謝が活発
- ・体温調節機能が未発達
- ・地面に近い
- ・不調を上手く伝えられない

日本人の黒い髪は熱を吸収しやすい



帽子をかぶることで頭の温度を10℃下げる効果があります



熱中症対策に適した帽子→「つばが広い」「通気性がいい」

他にも、暑さを避けこまめに休憩をとることや、水分塩分補給をすることも大事です。

✿大人が気をつけてあげて、熱中症を予防しましょう✿



マザーリング保育園のインスタでも様々な病気・ケガなどちょっとしたポイントをご紹介します。ぜひご覧ください!!



## モイストヒーリング(湿潤療法)って?

みなさんはちょっとしたすり傷、切り傷など、どのように手当てしてひますか?最近では、「傷口を清潔にし、滲出液が傷を覆うようにして乾かさひない」=モイストヒーリングという手当てがスタンダードになっています。

メリット 早く治る、痛みが軽減、傷跡がきれい

### 傷の手当てのポイント

1. 水道水で傷をよく洗い流す
2. 清潔なタオルなどで拭く
3. 市販の傷パッド(ハイドロコロイド素材)で覆う

くっつかないガーゼで覆ってもOK!>



### POINT☆消毒薬は使用しない

悪い菌と一緒に、傷を治す菌や正常な皮膚細胞も死んでしまうため☆貼りっぱなしにせず、1~2日ごとに貼りかえ傷の状態をチェック!☆感染徴候(赤みや熱感、腫れ、化膿)がみられる傷や、すでにかさぶたになっている傷には使わない。☆傷が化膿している、深い、開いている、洗っても砂など異物が残っている、血が止まらない、咬まれた場合など、傷の大小にかかわらず不安な時は病院の受診をお勧めひます。