

9月

ほけんだよい

社会福祉法人 寿康会
未来こども園
看護師 須磨敏幸

朝夕の風に少しずつ秋の気配を感じるもの、日中はまだまだ残暑が続いています。夏の疲れも出始めると思います。特に季節の変わり目は気温差が激しかったり、湿度もグッと下がるので体調を崩しやすくなります。ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠をたっぷりとって元気に過ごしていきましょう。



9月9日は【救急の日】です！

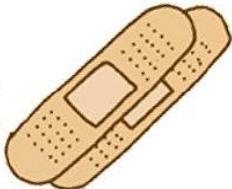


救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!

紋創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくと便利。



はさみ

救急箱専用にしておくと衛生的で安心です。



体温計



ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タブが使いやすいでしょう。



毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



いざという時のために救急セットは用意していますか？救急セットと言うとあれこれ揃えるためにお金がかかりそうなイメージがありますが、最近は100均でも十分使える衛生用品が手に入るようになりました。（自分も救急セットの中に多数取り入れています。）

救急セットの中身には正解はありません。救急箱でも良いですしポーチでもかまいません。絆創膏や包帯、ガーゼだけでも十分ですし、人によってはLEDライトやアルミブランケットを用意する人もいると思います。これでは心もとないと思ったときに追加していくべきだと思います。自分はアウトドアでも使用することを念頭に防災用品としても救急セットを用意してあるので、あると便利な爪切りやジップロック、マルチツールなども入れてあります。

9月1日は防災の日もあります。これを機に防災セットと併せて各家庭で考えてもらえるきっかけとなれば幸いです。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しやぶりや爪をかむ癖がある子が多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に1度は指先のチェックを行うようにしましょう。



爪の動き
指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分気をつけましょう。

ここ最近、病児室に爪関係のトラブルで訪室する園児が増えたような気がします。爪が欠ける・割れることによって不必要に深爪にしないといけなかったり、爪の形がいびつになってしまったりと子どもの為にもよくありません。また爪が伸びていることにより、皮膚トラブルに発展しそこから更にとびひ等に発展する可能性も否定できません。子どもとのコミュニケーションも兼ねて週に一回程度爪切りをしてあげましょう。



◎前髪が目にかかるいませんか？◎



長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪の毛についている細菌やウイルスが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り、目を傷つけたりします。前髪は目にかかるないようにしましょう。



☆足に合った靴で元気にあそぼう！☆

すぐに成長するからと、つい、合わない靴を履かせていませんか？足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

靴を選ぶポイント

◎足の甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調節できる、マジックテープの付いた靴などがよいでしょう。

◎つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本に入る程度です。つま先が広く、実際に履いてみて指先が広がる物を選びましょう。子どもはよくつまずくので、歩きやすいように、つま先部分が少し反り上がっている物を選びましょう。

◎靴底は硬過ぎず適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃を和らげます。足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。

◎かかとは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかりと支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は、柔らか過ぎです。