



ほけんだより

令和4年9月号

明照保育園



楽しかった夏休み。家族での計画はいかがでしたか？

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。感染症もさることながら、台風の接近しやすい時期にもなりました。備えあって憂いなし……。防災、救急の日にならみ、少し考えてみましょう。

9月1日は防災の日です

食糧・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食糧などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、出来るだけ普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしましょう。



「ローリングストック」って何？



「効率的に」「おいしく」 災害に備える方法です

- 消費と購入を繰り返すため、備蓄食品の無駄を防げる。
- 常に一定量が家にあるため、安心。
- 非常食の試食が出来る。
- 子供が非常食を食べてくれないなど、課題が見えてくる。



年に一度は見直してみるニャン

*非常用持ち出しバッグの内容の例

(人数分用意しましょう)

- 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
 - 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
 - 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など）
 - ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
 - 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器（未コンセント）
 - 衣類、下着、毛布、タオル
 - 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- ※乳児のいるご家庭は、ミルク、紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。

9月9日は救急の日です

傷が出来た時の正しい対処法は？

消毒はする？しない？

救急セットに含まれている消毒液。今は「洗うだけでOK」という考え方が広がってきました。消毒液は悪い菌だけでなく、体に良い菌も殺してしまうからです。そして傷口に刺激を与え、治りを遅くしてしまうこともあります。

一番大切なことは、傷口にばい菌を残さないということです。しっかり洗浄したうえで保護しましょう。

病院を受診したほうがいい場合

- えぐれるような傷、傷口の範囲が広い
- 傷が深い（パカッと割れている）
- 釘やガラスが刺さった
- かまれて出血している、なんでケガをしたか不明
- 顔に傷が出来た
- 出血が止まらない場合



カウンセラーだより～いたいいたいのとんでいけ～

こんにちは！みなさんは転んで泣いている子を見た時、どんな声かけをしますか？まずは「どうしたの？」とけがの状態を確認しつつ、血も出ていなくて大丈夫そうだったら「いたいいたいのとんでいけ～」と痛みのある場所をさすってあげる人も多いと思います。実はこの「いたいいたいのとんでいけ～」の効果はあなどれないんです。

「いたいいたいのとんでいけ～」は、おまじない+皮ふ刺激のふたつのテクニックを使ったケアだと考えられます。ひとはおまじないなどによる思い込みによって自分の感覚をある程度コントロールできることが分かっています。さらに、皮ふは第二の脳と言われるくらい感覚刺激に敏感なため、痛みのある場所の皮ふを軽くさすってあげることで痛みとは別の刺激に注意をそらすことができます。子どもがちょっと転んでびっくりして泣いてしまうときには、「いたいいたいのとんでいけ～」とおまじないを唱えながら、そっとさすってあげてみてくださいね。

また、いたいいたいのとんでいけに限らず、体と体の接触による癒しの効果はたくさんあることが分かっています。ハグやくすぐり遊びなども親子の交流を深め、楽しさや安心といったポジティブな気持ちを高めることができます。お家でのんびりしている時に、体を使った遊びで親子の交流を深めてみるのもいいですね(^ ^) (中島たかひろ)

【おわりに】元気いっぱい夏を過ごした子供たち。夏の疲れが出やすい時期なので、たっぷり睡眠・栄養のある食事で体調を崩さないようにしましょう。