

すくすくだより



9月に入りますがまだまだ、暑い日が続きます。元気いっぱい夏を過ごしたこどもたちも、そろそろ夏の疲れが出やすくなる時期です。ぬるめのお湯でゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。元気に活動に向かえるよう、こどもの健康生活を見直してみましょ。

外遊びで砂やほこりなどが目に入ったり、水遊びで耳に水が入ったりしたことはありませんか？ 今月は、目、耳、鼻に異物が入った時の対応についてです。

異物が入った

こんなときは **病院** へ

★洗剤が目に入った

酸性・アルカリ性のトイレ用洗剤などが目に入ったら、すぐに流水で目を洗い、眼科へ行くか救急車を。

★ひどく痛がる

目に入った場合、目を開けられなかったり、真っ赤に充血したりしてひどく痛がる時は、すぐに病院へ。

！こんなときは救急車を

・ガラスの破片、刃物が目にささった。絶対にこすったり取ろうとしたりせず、救急車の到着まで、タオルなどで両目を覆い、眼球を動かさないようにして待つ。



★目から出血している

目に異物が入ったとき、眼球をこすって傷がつき、出血している場合はすぐに眼科へ。

★異物が取れない

目、耳、鼻に入った異物が、応急手当をしても、なかなか取ることができないときは、病院（眼科・耳鼻科）へ。



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。朝の生活の見直しから、リズムを整えましょう。

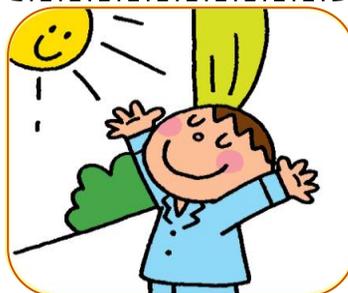
まずは早起き!!

遅寝を早寝にするのは難しいものです。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。



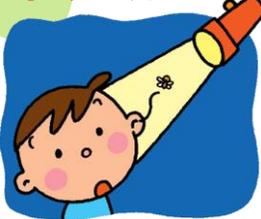
朝食を摂る

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がない時は、コップ一杯の牛乳や野菜ジュース、スープやみそ汁だけでも食べましょう。



異物が入ったときの応急手当て

耳に虫が入った



暗い場所で虫が入っているほうの耳をやや上にして、懐中電灯の光を当てる。光を当てても出てこない場合は、オリーブオイルを1~2滴たらし、虫を殺す。その後できるだけ早く耳鼻科へ。

目に異物が入った



流水で目を洗う。また、入ったほうの目を軽くつぶらせ、大人が目頭をそっと押さえると、自然に涙が出て、いっしょにごみも流れ出る。流水や涙でも取れない場合は、水でぬらした清潔な綿棒がガーゼで取り除く。ごみが見えないのに痛がる時は、眼科へ。

耳に水が入った



入ったほうの耳を下にして、片足でトントン跳ねてみる。ティッシュでこよりを作り、耳の中に差し込んで水を吸わせてみる。

鼻に異物が入った



異物が鼻の出口近くにある場合は、異物が入っていないほうの鼻を押さえて、強めにかむ。鼻をかめない子どもの場合は、こよりでくすぐって、くしゃみを促しても。

×耳や鼻に入ったものを、ピンセットなどで無理やり取り出そうしないこと。よけい奥に押し込んでしまったり、傷をつけたりするおそれがある。

9月の健診のお知らせ



★4か月児健診（受付 9:00~10:15）

毎週火曜日：6、13、27日

★1歳6か月児健診（受付 12:45~14:00）

毎週水曜日：7、14、28日

★3歳児健診（受付 12:45~14:00）

毎週木曜日：1、8、15、22、29日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ先：☎39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

変更する場合は、事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こじかこども園

病児保育室 保健だより

2022年9月1日 ☎25-0528