



保健だより

キッズアカデミー保育園 26年度・9月号

暑い夏をエネルギーに過ごした子ども達、そろそろ夏の疲れが出る頃です。園ではこれから老人会と遊ぼう、キッズ10月祭など行事が目白押し。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

●9月9日は救急の日●

突然起こる、けがや事故に備えて、救急箱の中身を点検しておきましょう。

<簡単な応急手当>

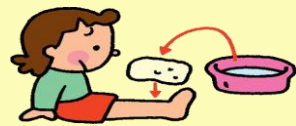
すり傷・切り傷

- ①洗う…水道水で、傷口の砂や汚れを洗い流す。
- ②止血…清潔なガーゼなどで傷口を押さえる。
- ③保護…ばんそうこうなどで傷口を保護する。



つき指・ねんざ

- ①冷やす…氷を入れたビニール袋で20～30分間冷やす。
- ②安静…けがをした所を動かさないようにする。
- ③受診…なるべく早く専門医を受診する。



<こんな時は病院へ>

- ◎動物などにかまれた。
- ◎傷口の汚れがひどく、洗ってもとれない。
- ◎止血をしても血が止まらない。
- ◎傷口の周りが赤くはれてズキズキ痛む。

<119 救急車を呼ぶときは>

119番に電話が通じたら

1. 火事が救急か。
2. 家の所在地、目標物、電話番号。
3. どんな状態か(いつ、どこで、だれが、どのようにして、どうなったか)を伝えます。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしもの時すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

●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よう。



◎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1杯の牛乳だけでも。



◎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よう。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。

※毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下につながります。

- ◎人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べる事でこのリズムがスタートすると言われています。
- ◎朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり、眠くなったりします。
- ◎脳は普段肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。
- ◎朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります(肥満)。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということが分かります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましよう。