

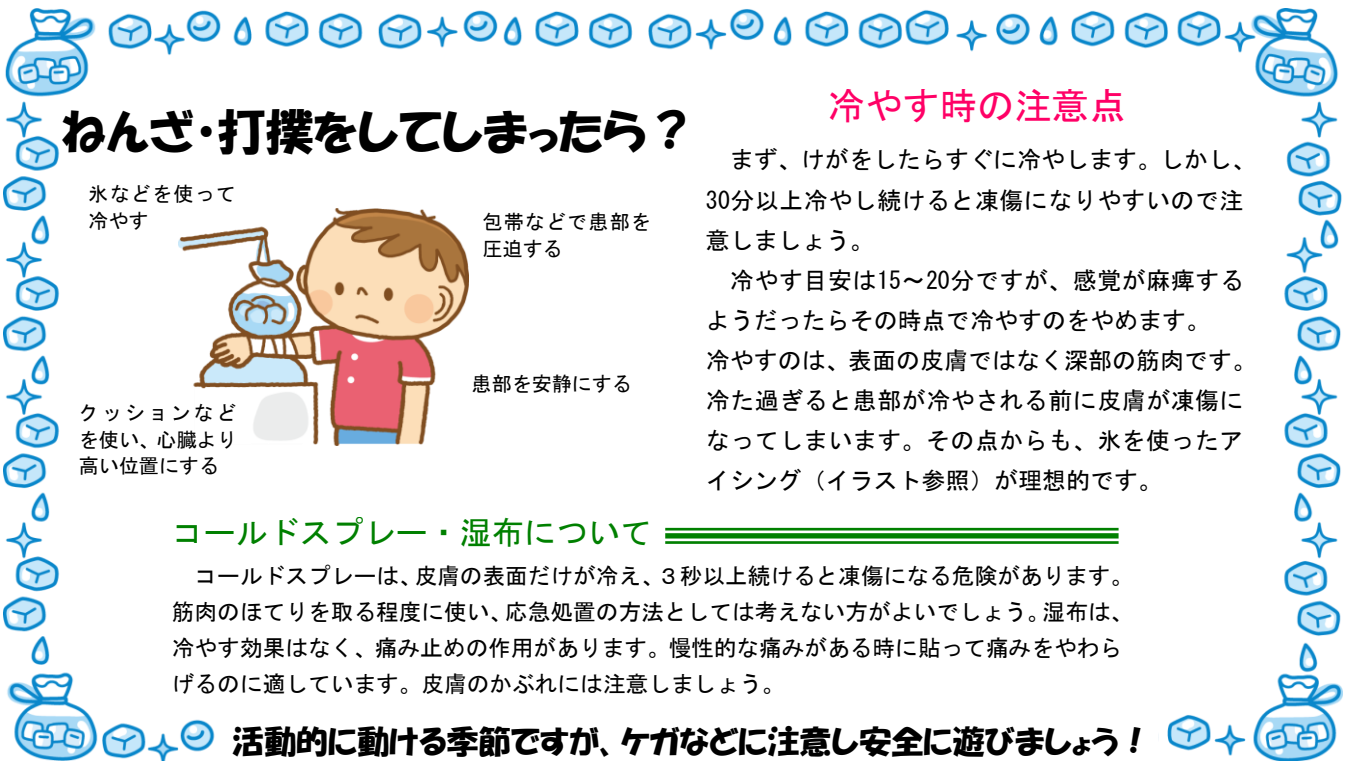


ほけんだより 10月号



2021. 9. 29 VOL. 32
フレンド幼稚園
保健室

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



ねんざ・打撲をしてしまったら？

氷などを使って冷やす



包帯などで患部を圧迫する

患部を安静にする

クッションなどを使い、心臓より高い位置にする

冷やす時の注意点

まず、けがをしたらすぐに冷やします。しかし、30分以上冷やし続けると凍傷になりやすいので注意しましょう。

冷やす目安は15～20分ですが、感覚が麻痺するようだったらその時点で冷やすのをやめます。冷やすのは、表面の皮膚ではなく深部の筋肉です。冷た過ぎると患部が冷やされる前に皮膚が凍傷になってしまいます。その点からも、氷を使ったアイシング（イラスト参照）が理想的です。

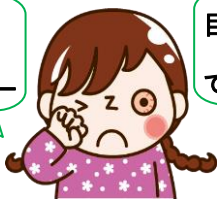
コールドスプレー・湿布について

コールドスプレーは、皮膚の表面だけが冷え、3秒以上続けると凍傷になる危険があります。筋肉のほてりを取る程度に使い、応急処置の方法としては考えない方がよいでしょう。湿布は、冷やす効果はなく、痛み止めの作用があります。慢性的な痛みがある時に貼って痛みをやわらげるのに適しています。皮膚のかぶれには注意しましょう。

活動的に動ける季節ですが、ケガなどに注意し安全に遊びましょう！

結膜炎

10月10日は
眼の愛護デー



目の観察をし
てみましょう

白目の表面にある薄い膜とまぶたの裏のピンク色の膜を結膜と呼びます。この部分が炎症を起こすと、充血して目やにや涙が出たり、まぶたが腫れ、裏側にゴロゴロとした異物感を感じるようになります。夏に向けて流行し、タオルの貸し借りなどで感染することがあります。手を清潔に保ち、目を手でこすらないようにし、物の共有をやめるのも予防になります。完治までに3週間程かかるので、早めに医療機関を受診しましょう。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、緊急事態宣言の解除後も引き続き、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を続け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

