9月　ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ
TEL　0178(80)7088
令和７年９月１日発行

残暑の中、夏の疲れが出やすくなる時期なので、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。

9月9日は、『救急の日』

すり傷・切り傷

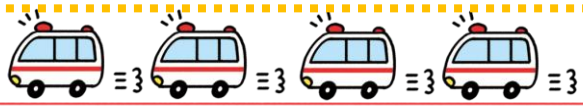
◎応急処置

・傷口を流水でよく洗い流す。
・傷を清潔なガーゼ等で押さえ止血する。
・傷を市販の傷パット等で覆い、保護する。
・爪がはがれた時はそのまま爪を元に戻し、医療用テープや絆創膏で爪が動かないように固定する。

◎受診が必要とされる場合

・砂利などが多くついて取れない時
・鋭利なもので切った時　・出血が続く時
・傷口が大きい時　・化膿した時　など

⚠傷口が深い場合、ひどい腫れ・痛みがある場合、顔や胸、腰を強くぶつけた場合は、すぐに受診し、医師の診断を受けましょう。



◎家の中にも危険がいっぱい

乳幼児の事故の約 40%は、家の中で起こり、特に窒息は命に関わります。小さな物はしっかり管理してください。

〈リビング〉・ソファー等からの転落　・タバコ等の誤飲　・ストーブでの火傷
〈キッチン〉・炊飯器や電気ポット等、調理器具による火傷　・包丁等による怪我
〈浴　室〉・残り湯に落ちる等
⚠子どもは３cm程度の水位でも溺れる可能性がある
〈ベランダ〉・踏み台等に登り、手すりを超えて転落　⚠3 歳以降急増している事故

⚠子どもの命を守る為、家の中を今一度確認してください。

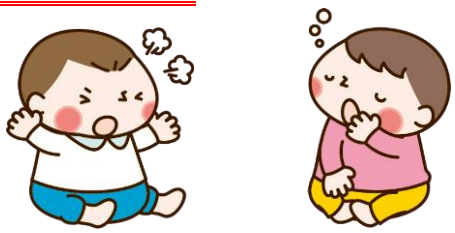
生活リズムを整える

睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。十分な睡眠が体の成長をも促進します。特に夜 22 時から２時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

◎1 歳～2 歳の 1 日の総睡眠時間は 11 時間～14 時間が理想とされています。（午睡をも含む）

睡眠が足りないと・・・



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌等と生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

⚠快適な環境作りをし、体調を崩さない強い体を作る為に、生活リズムを見直しましょう。