

# 4月のほけんだより

社会福祉法人 今川学園  
今川学園園長 篠瀬実千代  
平成31年4月10日

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。今年度も健康に気を付けて、1年間楽しくすごしましょう。

## 朝の健康観察のお願い～お子さんにいつもと違う様子はありますか？



新学期の子供たちは、ちょっと緊張気味です。特に入園した子どもたちは新しい環境に慣れるまで不安がいっぱいです。

元気がない、甘えたがる、すぐ泣くなどいつもと違うなあと思ったら、ゆっくり様子を見てあげてください。

配布させて頂いている体調不良時の対応を参考に頂き、必要であれば、かかりつけ医に相談してください。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにならばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。朝食を抜くと・・・不機嫌で活動に集中する元気もなく体に負担をかけることとなります。よくかんで、しっかり食べましょう。



### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直し、朝5分トイレに座る時間を作りましょう。



暖かくなり、外に出かけることが多くなってくると虫刺されや植物かぶれが心配です。慌てず対処するようにしましょう。

## 虫に刺された

+  
こんなときは **病院** へ

**★ムカデに刺された**  
指でつまんで毒を出し、患部をよく洗って、皮膚科か外科へ。

**こんな虫に要注意**  
～毒のある虫～

- スズメバチ
- ミツバチ
- ドクガ
- チャドクガ
- アブ
- フユ（フヨ）

一度、図鑑などで確認しておきましょう。

**★はれや痛みが強い**  
ひどくはれて、かゆみや痛みがひどい場合は、皮膚科または小児科へ。

**! こんなときは救急車を**

- ・スズメバチなどに襲われた。ハチにさされて呼吸が荒くなり、けいれん、おう吐、発熱、といった症状が見られたら、大至急救急車を。

### 虫に刺されたときの応急手当て

**★蜂に刺された場合、一度目より2度目に刺されたときのほうが危険です。蜂に刺されたことがある場合は、お申し出ください。**

**ハチに刺された**

- ①針が残っていたら抜く  
ハチの針が残っていたら、とげ抜きでそっと抜き、毒を口で吸い出す。
- ②よく洗って軟こうを塗る  
流水でよく洗い、虫刺され用の軟こう（抗ヒスタミンまたはステロイド）を塗る。
- ③冷やす  
はれたり、かゆみがあるようなら、保冷パックや冷たいタオルで冷やす。

**毛虫・ドクガに刺された**

できるだけこすらないようにして、セロハンテープなどで毒針をはがし取る。流水でよく洗い、虫刺され用の軟こうを塗る。

**カヤフユに刺された**

- ①洗って軟こうを塗る  
刺されたところをきれいに洗い、虫刺され用の軟こうを塗る。
- ②かかざいように、ガーゼカシールを  
がまんできずにかいてしまう場合は、ガーゼを当てるか、かゆみ止めのシールをはる。ただ、シールにかぶれる場合もあるので、皮膚の弱いお子さんは要注意。

## 植物にかぶれた

+  
こんなときは **病院** へ

**★2～3日しても、症状が軽くならない**  
湿しながひどくて、はれがなかなか引かないようなき場合は、皮膚科へ。

**こんな植物に要注意**  
～かぶれやすい植物～

- ヤマウルシ
- ツタウルシ
- ハゼノキ
- ヌルテ

一度、図鑑などで確認しておきましょう。

**★水ぼうがで、ただれてきた**  
引っかいたり、水まうをつぶしたりしないよう、清潔なガーゼを当てて皮膚科へ。

### かぶれたときの応急手当て

**①服を着替える**

かぶれの原因となる植物が服に付いていることがあるので、すべて着替える。

**②流水で洗う**

すぐに患部を流水で洗う。このとき、洗っている水がほかの部位にかからないように気をつける。

**③かゆみ止めを塗る**

患部に虫刺され用の抗ヒスタミン軟こうを塗る。できるだけこすらないようにし、水まうができていたら、つぶさないようにする。

**④冷やす**

かゆみがひどいときは、冷水で湿らせたタオルを患部に当てて冷やす。

◎ 園では虫刺されの軟膏（幼児はムヒ、乳児はベビームヒ）を必要に応じ、使用しております。園の軟膏を使用しないほうがいい場合は申し出下さい。