



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。残暑厳しい季節ですが、朝や夜などは気温が急に下がることもあります。体も疲れやすくなりますので、休息を上手にとりながら、大人も子どもも元気に過ごしましょう！



9月9日は「救急の日」です。子どもは急に症状が現れたり、病状が悪化したりします。また思わぬケガをすることもあります。この機会に、自宅の救急セットの点検や近くの救急病院の確認、救急要請の仕方などを確認しておきましょう。

自宅に救急セットはありますか？

いざという時にこんなものがあると便利です

- ・絆創膏・滅菌ガーゼ・包帯・包帯を止めるテープ
- ・ワセリン（すり傷に塗って保護剤として使用できます）
- ・とげ抜き・爪切り・はさみ・綿棒
- ・手指消毒剤・使い捨て手袋

こんなときは119番！！

- 顔**
 - くちびるの色が紫色
 - 顔色が明らかに悪い
- 胸**
 - 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
 - 呼吸が弱い
- 手・足**
 - 手足が硬直している
- 頭**
 - 頭を痛がって、けいれんがある
 - 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある
- おなか**
 - 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
 - 激しいおなかの痛みで苦しがる
 - 嘔吐が止まらない
 - 便に血がまじった

傷がある場合、まず水道水でしっかり汚れを落としてから、傷を保護しましょう！



救急車到着までに用意しておきましょう

- 保険証や診察券
 - 普段飲んでいる薬（おくすり手帳）
 - お金
 - 母子健康手帳
 - ほ乳瓶
 - 靴
 - 紙おむつ
 - タオル
- など…

救急車を呼ぶか迷ったら…

- ・小児救急電話相談事業「#8000」
- ・救急安心センター事業「#7119」
- ・全国版救急受診アプリ「Q助（きゅーすけ）」



意識の障害 <ul style="list-style-type: none"> ●意識がない（返事がない）またはおかしい（もうろうとしている） 	けいれん <ul style="list-style-type: none"> ●けいれんが止まらない ●けいれんが止まっても、意識がもどらない 	飲み込み <ul style="list-style-type: none"> ●物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない
じんましん <ul style="list-style-type: none"> ●虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった 	やけど <ul style="list-style-type: none"> ●痛みのひどいやけど ●広範囲のやけど 	事故 <ul style="list-style-type: none"> ●交通事故にあった（強い衝撃を受けた） ●水におぼれている ●高いところから落ちた

●生まれて3カ月未満の乳児
●乳児の様子がおかしい

◎その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合



日本は災害大国と言われています。いつ大きな災害が起きても対応できるように、避難場所の確認やご自宅の備蓄のチェックをしておきましょう。

また、子どもの目線で見ると家具や家電の転倒・落下しやすい危ないところがあることも…。子どもたちと一緒に、家の中の危険な場所を確認してみましょう。



お気に入りのおもちゃ、お絵描きセットなど気分転換ができるものも入れておくと good!



最近話題の「脳腸相関」という言葉を聞いたことはありますか？腸は「第2の脳」とも言われ、腸の状態が脳(気持ちや考え方)に影響を及ぼしたり、全身の健康状態に深く影響していることが研究で報告されています。

腸内の多種多様な細菌(腸内フローラ)は毎日の食事で整えることができます。腸に優しい食生活で、家族みんなで腸活にトライしてみませんか？

腸内環境を整える食材		
大豆食品 便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる	発酵食品 腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす	食物繊維 排便を促す他、善玉菌の増殖を助ける

保健だより 9月号

保育所保育の誕生は、1960年代の高度経済成長期や第2次ベビーブーム、核家族化や共働き、単身家族の出現などから一気に保育所が誕生しました。しかしこの時代から子どもたちの身体が少しおかしくなってきたのです。日本でスギ花粉症が初めて発症したのは1963年です。その後、スギ花粉症の患者さんは爆発的に増えます。これに歩みを合わせ、他のアレルギー性疾患も急増したのだそうです。今、保育者仲間たちを悩ませているのが「食物アレルギー、喘息、アレルギー性鼻炎、花粉症、そして“気になる子”発達支援など」を必要とする子どもたちが多くなったことです。

アレルギー性疾患のことについては感染免疫学の権威 藤田紘一郎先生が次のように言っています。

「アレルギーは文明が生み出した現代病です」

氏は「子どもをアレルギーから守る本 だいぶん文庫」の中で、アレルギーにはほどほど育児をすること。「泥んこ遊び」はアレルギーを遠ざける。土も虫もどんどんさわる。そしてアレルギーを克服する生活習慣の中では「免疫」と「脳」を活性化させる笑顔の効果。アレルギー克服の最大のカギは「ほめること」と書いてありました。

私たち(社福)童心会の「人間学と人間科学に基づく人間教育」は身近な生活の質を高めながら“well-being 幸せになろうね！幸せになろうよ！”を目指しています。

理事長 中山 勲