

# 9月のほけんだより

平成25年9月6日法善寺保育園

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、まだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活のリズムを整えて残暑をのりきりましょう。

## 朝食と脳

丈夫な子どもに育ててほしい、頭の良い子になってほしいと思うのは、誰でも同じだと思います。

体の健康も脳の働きを活発にするのも、生活のリズム(睡眠・遊び・食事)と大変関わりがあります。抵抗力のある丈夫な体をつくるためにも、食事との関わりがとても大切です。

まず、夜眠っていた体や脳は、目覚めてすぐに活発に動き出すのではなく、食物を取るにより活動を始めます。子どもは活動の素としてより大切です。特に朝食はしっかりと食べましょう。

ある調査で、「朝食を食べた子」と「食べない子」の勉強への集中力を調べたところ、朝食を食べた子の方が良いという結果がでていることは、みなさん良くご存知かと思います。

起きてすぐでは、食欲はなかなか わかないもの。食べられないお子さんには、夜はできるだけ早く寝て、朝は食事を食べる直前に起こすのではなく、身支度をするなど体を動かすように促すことも必要です。

かむことは頭を良くします。歯だけではなく、歯のまわりの組織、舌、口唇、頬、顎の骨、関節などが複雑に関係し合い動きます。かみくたく運動をしている間に、味覚が刺激され、唾液、

胃液の分泌が促されて、味覚受容器(あまい、からい)にも刺激が広がります。さらに脳(おいしいなど)へ刺激が伝わることから、かむことが頭を良くすると言われます。

働くお母さんにとっては、朝はとても忙しい時です。栄養的に満足できて、しかも短時間で準備できる食事がある程度パターン化しておくとう便利です。和食の場合、野菜たっぷりの味噌汁とご飯、納豆や海苔など。パン食の場合、牛乳と卵、それに野菜とハムやソーセージなど。前夜の残り物やすぐ使えるものを上手に活用しましょう。朝食がわりに菓子パン、ジュースやせんべいなどの菓子類で済ますことは極力さげたいですね。

朝食は、ワンパターンを心配するより、毎日規則正しく食べることが大切です。

## 予防接種を受けましょう！

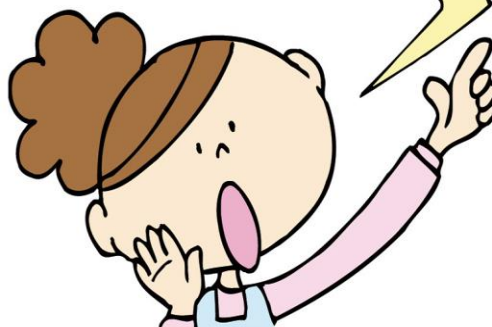
体調の良い日を選んで計画的に受けましょう。

定期接種と任意接種を区別することなく、子どもたちをワクチンで予防できる病気から守ってあげましょう。効果が最大限発揮できる時期に接種することが重要です。

1歳になったら→麻疹風疹混合(MR)ワクチンⅠ期  
水ぼうそうワクチン  
おたふくかぜワクチン

3歳になったら→日本脳炎ワクチン

就学前1年間→麻疹風疹混合(MR)ワクチンⅡ期



# 9月9日は救急の日

## 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。

その他、爪切りや湿布、虫よけスプレー等を保育園では準備しています。

## 応急手当の基本は3つ

### 洗う

すり傷、切り傷などの時はすぐに流水で洗い流しましょう。水道水には消毒の効果もあります。

### 冷やす

打撲、やけどの時は水道水で冷やすか保冷剤で冷やしましょう。時間は10～15分が目安です。

### 押さえる

切り傷で出血をしている時は、清潔なガーゼかタオルで圧迫し、心臓より高くして止血しましょう。鼻血の時は、顔を下に向け小鼻をつまんで止血します。