

ほけんたより 9月

令和元年 9月号 あおぞら保育園

4月の新年度がスタートしてから、あっという間に半分が過ぎようとしています。子どもたちは、夏の思い出と共に、なんだかたくましくなったような、成長を感じています。ご家族で楽しく過ごせたようですね。

楽しかったプールが終わり、9月からは、いよいよ運動会に向けて練習が始まります。暑い日が続く中での練習となりますので、ケガのないよう見守っていきます。季節の変わり目、体調の変化に気をつけて、元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。

8月の感染症

溶連菌感染症・・・1名
プール熱・・・3名
手足口病・・・2名

9月の予定

◆身体測定
2日～21日
◆0歳児健診
10日 14:30～



トイレトレーニングはいつから始める？

脳と膀胱の関係が
とても大切！！

★排尿のメカニズム★

私たちの体は膀胱がいっぱいになると「満杯ですよ」のサインが脳に伝わり「尿意（おしっこがしたい気持ち）」を感じます。そして「おしっこを出して！」という指令が脳から膀胱へ伝えられ、指令を受けた膀胱が収縮しておしっこが出ます。この脳と膀胱の関係がしっかり結びつくのが2歳前後と言われています（個人差があります）。意外と複雑な仕組みなんです！！早くオムツを取りたいと焦らず、膀胱の機能や脳がある程度発達するまで待ちましょう。

★子どものサイン★

「急に動きが止まる」「股やおムツを触る」「プルプルと震える」という行動は、脳と膀胱の間に関係が出来てきて、お子さんが「おしっこ」に気がつき始めた合図です。他には、「歩いている」「簡単な質問を言葉で答えられる」「おしっこの間隔が2時間以上空く」「抱っこなど自分の気持ちを伝えられる」などの心・ことば・社会性の発達も伴います。お子さんの成長に合わせて、まずは「トイレの存在を伝える！！」を目標にトイレトレーニングを開始していききたい時期ですね。

★こんなときチャンス★

朝の起床時や、お昼寝後で膀胱におしっこがたまっていて、まだおしっこが出ていない時がチャンスです。「チーする？」と声をかけて便座に座らせてみましょう。うまくタイミングが合った場合は沢山ほめてあげましょう。「おしっこが出る」「おしっこはトイレです」ということはまだわからないので失敗しても叱らないでください。ご家庭と保育園で連携をとりながら進めていきましょう。

★トイレに行くことを嫌がる★

便器の感触が嫌な場合は、おまるにしゃがむことから始めましょう。おむつ以外で排尿することに慣れたら次は補助便座（洋式便器に取り付ける子ども用の便座）です。足が床に付かなくて不安な場合は足台を設置しましょう。バランスが保たれて安心です。また、踏ん張りがきくことでお腹に力が入り排泄しやすくなります。トイレの環境もひと工夫して、好きなキャラクターのシールやカバーやマットもそろえたり、キラキラのモビールを吊るすなど明るく楽しい場所にしましょう。

9月9日は救急の日



救急セットのチェックリスト

<input type="checkbox"/> 消毒用薬・消毒アルコール	<input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ
<input type="checkbox"/> 虫刺され・湿疹軟膏	<input type="checkbox"/> ロテープ
<input type="checkbox"/> 傷薬	<input type="checkbox"/> 脱脂綿
<input type="checkbox"/> 目薬	<input type="checkbox"/> 絆創膏
<input type="checkbox"/> 解熱剤	<input type="checkbox"/> 包帯
<input type="checkbox"/> 風邪薬	<input type="checkbox"/> 三角巾
<input type="checkbox"/> 湿布剤	<input type="checkbox"/> 綿棒
<input type="checkbox"/> その他（持病の薬）	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> ピンセット・毛抜き	<input type="checkbox"/> はさみ

家の中にも思わぬところに危険がいっぱいあります。100円ショップで手に入る物が多いので、必要最低限のアイテムをチェックリストを参考に揃えておきましょう。半年に1回は中身を整理して使用期限などを確認しましょう。

運動会の練習がはじまります！

ケガを防ぐ6つのポイント

- ① すいみんを十分にとる
- ② 手足のツメを短く切る
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる
- ④ 準備運動をする
- ⑤ 自分の足にあったくつをはく
- ⑥ こまめに水分をとる

自分●できる応急手当

✕ やってはいけないこと
○ やってほしいこと

すり傷	きり傷	つき指
<p>グラウンドでこけちゃった</p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>○ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p>	<p>カッターナイフで切っちゃった</p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>○ せいでけつなハンカチで傷口をおさえる</p>	<p>ボールがあたった</p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>○ 氷を入れたビニール袋などで冷やす となりの指とテープで固定</p>
さし傷	さし傷	やけど
<p>木の小さなとげがささった</p> <p>✕ よこれた指でつまむ</p> <p>○ 毛抜きてつまんで抜く 消毒をする</p>	<p>さびた釘をふんでしまった</p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>○ 病院へ行く</p>	<p>熱いお湯が手にかかった</p> <p>✕ 氷を直接あてる すぐ薬をぬる</p> <p>○ すく水道水で冷やす</p>
鼻血	目にゴミ	ねんざ
<p>急にでてきたよ</p> <p>✕ 上を向く 首の後ろをたたく</p> <p>○ あごを引いて鼻をつまむ</p>	<p>なにが目にいった</p> <p>✕ こすってみる</p> <p>○ まばたきをして涙で流す 取れないときは、水で流す</p>	<p>足をひねっちゃった</p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く あたためる</p> <p>○ その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす</p>