



暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。夏の疲れは出ていませんか？
 元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

9月9日は救急の日

救急と聞くと何を思い浮かべますか？
 救急箱、救急車、AED…。もしもの時に命を守るためには、普段から関心を持って生活することが大切になります。大切な人がケガをしたり急病になったら、どのような行動をとりますか？心肺蘇生法を知っていますか？AEDのある場所は知っていますか？救急の場合は何番に連絡すれば良いですか？
 この機会に、ぜひ救急について考えてみてください。



熱中症と水中毒

まだまだ暑い日が続いていますが、熱中症予防はしていますか？予防には水分補給が欠かせませんが、塩分を補給せず水分ばかり過剰に摂取すると“水中毒”になる危険があります。

●水中毒とは？
 汗にはナトリウムなどの塩分が含まれています。発汗でナトリウムが失われたのに補給せず、大量の水分を接種すると血液が希釈され“低ナトリウム血症”になってしまいます。これが“水中毒”の原因です。

●水中毒の症状
 主な症状は、めまいや頭痛・多尿や頻尿・下痢。悪化すると、嘔吐・意識障害・錯乱・性格変化・呼吸困難などが現れ、最悪の場合、死に至ることもあります。

熱中症と水中毒、原因は正反対ですが症状は似ています。塩分の摂りすぎも良くないですが、水分と塩分をバランスよく摂って残暑を乗り切りましょう。



傷をきれいに早く治す方法

～傷を乾かさないで～

20年位前には、傷は乾かしてかさぶたにして治すのが一般的でした。しかし、近年は乾かさないで治す方法“湿潤療法”が行われるようになり、キズパワーパッドなどの創傷被覆材が多く市販されています。



傷の種類

- ・擦過傷（さっかしょう）：転んだりして擦りむいた傷。
 - ・切創（せつそう）：包丁やガラスなどで切った傷。
 - ・挫創（さそう）：何かにぶつけ皮膚が割れて裂けた傷。
 - ・咬創（こうそう）：犬などに噛まれた傷。
 - ・刺創（しそう）：針などの鋭利な物が刺さった傷。
- 切創・挫創・咬創・刺創は傷が深いことが多く注意が必要です。汚染が強い時、洗っても綺麗にならない時、出血が止まらない時は病院を受診しましょう。

創傷被覆材を使用する際の注意点

- ・傷は水道水で良く洗い、砂などの異物を取り除く。
- ・消毒液は細菌だけでなく正常な組織も壊してしまい、治りが悪くなることも。
- ・被覆材は傷より一回り大きいものを選ぶ
- ・最初は浸出液が多いので 1日1回は交換する。
- ・傷が赤く腫れたり、熱感・痛みが出てきた場合は病院を受診する。



8月の健康情報

ヘルパンギーナ発生しました。
 発熱、咳、鼻水、下痢の園児が多くみられました。

