

9月のほけんだより

令和2年9月1日発行
戸塚愛児園

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。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1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

けいれんを起こしたら？

時間を計る

吐いたものをのどに詰まらせないように、横向きに寝かせる。

衣服を緩める。

すぐに落ち着いた場合でも、初めての場合は、必ず病院で診てもらいましょう。

これはNG!!

口の中に布などを詰める

窒息の原因になるので、絶対にやめましょう。

揺らしたり押さえつけたりする

無理な力が加わり、筋肉を傷めることがあります。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



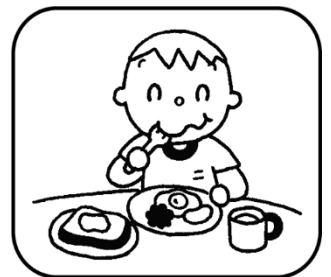
光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



こんなときは救急車を

- 5分以上けいれんが続くとき
- けいれんが治まっても、意識や反応がないとき
- 頭を打ってけいれんが起きたとき

