

# 保健だより

2017年9月1日（金）発行

今年の夏は台風や猛暑、梅雨明けの天候の不安定が続き、又、記録的な大雨となり、各地で土砂災害が発生しています。体調に気を付けて元気に過ごしましょう。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
**サンガこども園**  
電話046-255-0148



## 9月1日は防災の日です

地震、台風などに備え、非常用品をそろえておきましょう。  
水・保存食・ナイフ・タオル・救急用品・ラジオ・懐中電灯・ライターなどがそろっているか点検しておきましょう。

### 【救急用品の点検をしましょう。】

ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・綿棒・ハサミ・体温計・毛抜きピンセット・外傷用薬品などがそろっているか点検しましょう。



## 9月9日は救急の日です

子どもの事故はちょっとした油断でおこってしまいます。特に夏は親も子も開放的になり、人が大勢いる場所では、誰かが見ているだろうと思ったりします。そこに落とし穴があります。日々の生活の身の回りに注意してお子さんの事故を未然に防ぎましょう。



## 子どもにサプリメントは必要か？

アメリカでは、約30～50%の子どもがサプリメントを利用していると言われます。日本でもサプリメントの利用は着実に増えていて、ある調査では15%がサプリメントを利用しているという調査結果があります。

サプリメントを利用する主な理由は・・・

- ・ 偏食があるが、栄養をどう補うべきなのか？
- ・ 風邪をよくひくのは栄養が足りていないからかも・・・
- ・ 体が小さいのが気になる。などが考えられます。

1日の必要な栄養の40～50%を提供する保育園では、毎月、身長・体重をはかっています。順調に成長していれば、サプリメントは必要ありません。

むしろ安易にサプリメントにたよることは食生活上、障害になるおそれがあります。

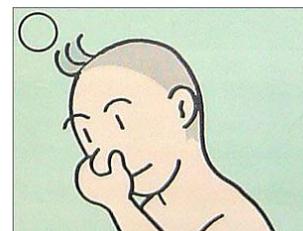


## 鼻血の止め方

- ① 体を横にしないで、すわります。
- ② 血がのどの方に行くと気持ちが悪くなるので、うつむきます。
- ③ 片手で小鼻を10分くらいつまみます。

普通はこのような圧迫止血をすれば10分前後で鼻血は止まりますが、なかなか止まらない時、歯茎など他の部分からも出血がある時は小児科や耳鼻科を受診しましょう。

鼻に詰め物をする場合は、繊維などが鼻に残りにくいもの(脱脂綿など)にし、詰めたものを何度も変えたり、鼻をかんだりすると止まりかけた鼻血が又出てしまうので、10分くらいはそっとしておきましょう。



【画像出典：日本耳鼻咽喉科学会宮城県支部会】