

入園・進級して1ヶ月が経ちました。子どもたちは少しずつ園での生活に慣れ、笑顔が見られるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。また、連休により生活が乱れがちになってしまうので、規則正しい生活をして、元気いっぱいにごさえるようにしましょう！

## すり傷・切り傷

どんなに気を付けていても、子どもは予測のつかないところでケガをしてしまうことがあります。そんなとき、慌てずに適切な処置ができるよう、基本的な知識を身に付けておきましょう。

### すり傷の対処法

- ・傷口に入った砂などの異物を水でよく洗い流し、ばんそうこうなどで保護します。
- ・転んだ拍子に強打している可能性もあります。冷やしても腫れが引かなかつたり、いつまでも痛がったりする様子があれば外科や整形外科を受診しましょう。

### 切り傷の対処法

- ・傷口を水でよく洗い、清潔なガーゼをあてて止血したあと、ばんそうこうなどで保護します。
- ・傷口を心臓より高い位置にすると止血しやすくなります。それでも血が止まりそうにないときは救急車か外科を受診しましょう。

## 頭を打ったら…

新しい生活に慣れてくると行動範囲が少しずつ広がり、楽しいことに夢中になっている間にケガをしてしまうことが増えてきます。その中で、転んだり、お友だちに衝突したりして頭を打ってしまうことがあります。頭部外傷は、ほとんどが軽症なものですが、命に関わる重症なものもあります。まず、患部を冷やし安静にしましょう。6時間以内に嘔吐などの症状が見られた場合は、早急に受診しましょう。保育園では特に目立った外傷や症状がない場合はそのまま様子を見ていきますが、お迎え後もその日は様子を見ていただくようお願いします。

### 頭を打ってから1日くらいまでの注意事項

- ・顔色が悪い。
  - ・嘔吐する。
  - ・けいれんを起こす。
  - ・次第にぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまう。
  - ・手足の力が入りにくい。
  - ・鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る。
  - ・物が二重に見える。
  - ・頭痛が段々強くなる。
- このような症状が見られたらすぐに受診しましょう。

### 頭を打ってから半年くらいまでの注意

頭を強くぶつけた後、すぐに症状が出なくても、3週間から6ヶ月の間に、まれに慢性硬膜下血腫といって頭の中に血腫が溜まる場合があります。頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつき（片麻痺）などが現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるので早めに受診しましょう。





## 爪が伸びていませんか？



### 爪が長いと・・・

爪が伸びていると、折れたり、割れたり、自分やお友達を引っかいてしまったりと怪我の原因になることがあります。また、爪は汚れが溜まりやすいところですが、指しゃぶりや爪をかむ癖がある子も多く、ばい菌が口から入ってしまうこともあるため、清潔を保てるようケアが必要です。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は、1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいですが、寝ている間に切ったり、時間をずらして1か所ずつ切ったりしてもよいでしょう。また、切ったあとは角が尖っていて皮膚を傷つけることがありますので、やすりがけも行います。

## アタマジラミに注意！

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴です。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。

### アタマジラミをチェック

- 卵は細長いだ円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックしましょう。

### 予防のために・・・

- 毎日大人が髪を洗う
- 髪はできるだけ短くするか長い子は結ぶ
- 衣装や寝具はいつも清潔にする
- こまめに掃除機をかける
- ときどきシラミチェックをする



恋ヶ窪保育園では、爪が長かったり、アタマジラミが見つかったりした場合にはお手紙をお渡しさせていただきますので、ご家庭で対応をお願い致します。

爪は怪我の原因になり、アタマジラミは周囲に感染する可能性があるため、早期発見が大切です。お子さんとの触れ合いの時間のひとつとして、ご家庭でも定期的に爪やアタマジラミのチェックをしていただければと思います。

## 内科健診・歯科検診のお知らせ

内科健診 5月31日  
歯科検診 6月7日

日頃気付きにくい病気や虫歯を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとっても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあれば事前にお知らせください。

☆歯科検診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきてください。

※内科健診当日にお休みをして受けられなかった場合、翌月に内科健診を行います。  
※歯科検診当日にお休みをして受けられなかった場合、1か月以内であれば、園の歯科検診担当の歯科医のところまで診ていただけますので受診をお願いします。