

ほけんだよい

～すくすくげんき～

9月9日は救急の日

小さな子どものうちは、十分に気を付けていても思わぬ怪我をしてしまうことがあります。

9月9日は救急の日です。その日にちなんで、もしもの時の「応急手当方法」を覚えておきましょう。

やけどをしてしまったとき

やけどをしてしまったら、すぐに10分以上冷やしましょう。刺激を避けるため、容器に入れた水で冷やすか、水道水・シャワーを直接当てないようにしましょう。服の上から熱湯などがかった場合は、脱がさずに服の上から冷やしましょう。

全身の広い範囲・顔面などの

やけどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



打撲をしてしまった時

●頭の打撲の場合

- ・傷口から出血しているときは、傷口を閉じるようにガーゼで圧迫し、安静にして様子を見ましょう。
- ・意識がない、出血がひどい、繰り返し嘔吐があるときには、救急車を呼びか、至急病院を受診しましょう。
- ・顔色が悪く元気がないときには、小児科や脳神経外科を受診しましょう。意識があっても元気な時でも、1日～2日は安静にして様子を見ます。
- ・こぶができた程度なら、安静にして冷たいタオル等で冷やします。



9月末で乳児医療証の期限が切れます

9月上旬より各家庭に郵送で10月から使用できる乳児医療証が届く予定です。9月中旬にコピーの貼り付け台紙を配布しますので、保険証と乳児医療証両方のコピーを貼り付け9月27日までに園に提出をお願いいたします。



8月の感染状況
 発熱…11名
 風邪症状…5名
 胃腸炎…3名
 突発性発疹…1名



乳幼児期の食事で大切な事



乳幼児期の食事は、食習慣の基礎を確立する時期であり、自立（ひとり）食べるの練習期でもあります。哺乳を経て離乳にいたる1歳半までの時期は、自分の意志で口を動かすことを学ぶ時期でもあります。吸うことから食べることに食行動が劇的に変わっていくときです。口唇や舌、あごの動きも引き出されていきます。このときの食事の介助はその後の子どもの咀嚼力や食嗜好を決定する重要なポイントとなるので、食べる動きを引き出す、食べものの硬さや舌触りをわからせることを狙いとした、食べさせ方の検討が必要です。



座って食べられるようになったら、手づかみ食べを重視し、食べものの感覚を手のひらで体感させます。1歳を過ぎる頃には自分でスプーンを使いたがり、1歳半になると離乳も完了して、食事の形態や内容も変わり、スプーンだけでなくフォークも使えるようになってきます。突き刺しもちから下握りもち、親指・中指・人差し指の3本で鉛筆もちができるようになると「箸使い」の指の動きに近づいてきます。刺したりすくったりするスプーンやフォークの使い方を通して、また、お絵かきや遊びを通して、指先の力加減を覚えさせましょう。



味には甘味、塩味、酸味、苦、旨味の五原味がありますが、生後2ヶ月ごろから甘味に対する反応が見られ、子どもが好む味です。甘味に対しては本能的な欲求があり、エネルギーの補給や心理的な満足感が得られます。味覚は離乳食に始まる食体験によって形成されます。生活習慣病の引き金にもなる糖分や塩分の過剰摂取には十分注意し、離乳期からうす味に慣れることが大切です。



乳幼児期は、こんな「食べる力」を育てよう

