

まだまだ残暑が続きます。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

生活リズムの見直し

夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う



防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

カムチャッカ半島の地震によって、非常事態時の対応など再度確認したご家庭もあると思います。近い将来、南海トラフ等の大災害が高い確率で起こると予想されていますので、その時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



頭を打ったら…

まず、患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。6時間以内（通常は1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。また、1歳くらいまでの乳児は、頭を打って1ヵ月以上経ってから「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので注意が必要です。

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ヵ月の間に、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。

