



# ほけんだより



## 9月号

令和7年9月1日  
河南町立中村こども園  
保健室

### 9月の保健行事予定

9月 5日（金）尿検査1次

※容器の配布は9月3日（水）

9月16日（火）0～2歳児発育測定

9月17日（水）3～5歳児発育測定

9月18日（木）尿検査2次

※容器の配布は9月16日（火）

9月26日（金）尿検査予備日

※容器の配布は9月24日（水）

※検尿提出当日は、9時半までに提出してください。

家庭保育などで欠席予定の方も、園にお持ちいただければ大丈夫です。

### 「早起き⇒早寝」で生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、新学期がはじまりました。  
少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

コツは、早起き⇒早寝です。

1～2週間、早起きをつづけると、体内時計が朝型に  
変わり徐々に早寝につながります。

子どもの睡眠時間は、

- ・1～2歳児 11～14時間
- ・3～5歳児は 10～13時間

が目安とされています。

帰宅後はお忙しいと思いますが、

21時には布団にはいることが

できたらいいですね。



## ハイドロコロイド絆創膏の使い方



最近では使用が一般的になった、ハイドロコロイド絆創膏。

擦り傷など軽度の外傷の場合に、傷口からの滲出液を閉じ込めて自己治癒力で傷を早く治す方法（湿潤療法）により、傷を早くなおす効果があります。

適切な使用により、高い効果を発揮する便利な絆創膏ですが、貼り方には注意点があります。

①消毒薬は使わず、水道水できれいに洗い流す。

石などが残る場合は、清潔な綿棒やコットンなどで取り除く

②出血が止まらないような深い傷には使わない

③感染を起こしている傷には使わない



傷口は、水道水できれいに洗い流し、できればせっけんを使用すると有効です。

消毒薬を使わない理由は、消毒薬が傷を治す細胞の働きを阻害する恐れがある、常在菌を殺し皮膚のバリア機能を下げってしまうなど、傷の治癒に良くない効果があることがわかってきているためです。

使用には注意が必要です。

また、密閉し清潔な状態を保つことにより治癒効果がみられるため、周囲がめくれて傷が見えている、何度も貼りなおす、浸出液が出てきているなどの状態で貼り続けることは逆効果です。

再度傷口をきれいに洗淨し、新しい物に貼り替えましょう。