

9月 ほけんだより

2019年9月2日発行 瑞江わんぱく保育園

窓を開けると時おり涼しい風を感じる日も増えてきました。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つけましょう。

防災について

- 9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、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危険なものを置かない。
(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。(溺水や洗剤などの誤飲防止)

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？
風邪をひ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(朝ご飯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とする
 - 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

虫よけ対策

夏の終わりから秋のはじめは、一番蚊に刺されやすい時期です。メスの蚊が、産卵に向けて栄養を蓄えるために吸血行動が盛んになります。子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置くなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け(スプレータイプやウェットティッシュタイプなど)を行うのも効果的です。

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

園からのお願い — 予防接種はできていますか? —

予防接種は進んでいますか？

月齢によって投与時期が変わってきます。母子手帳を見ながら確認をお願いします。

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかっても軽くすむようになっています。任意接種はしなくてもどちらでもいいと思われがちですが、重症化しないためにも、任意接種を受けておくことが望ましいでしょう。

※健康の記録の6ページ『予防接種の記録』の確認と更新を宜しくお願い致します。

副反応について

抵抗力をつけるためにワクチンを接種するので、それに対して体に何らかの反応が出る場合があります。気になる症状については接種をした医師に相談してみましょう。

BCG

脇の下のリンパが腫れる

4種混合

接種部位の発赤、腫れ、しこり

MR(麻疹・風疹)

発熱、発疹、リンパ節の腫れ
まれにアナフィラキシーショック

おたふくかぜ

発熱、耳の下が腫れる

インフルエンザ

接種部位が腫れる、微熱や体のだるさ

Hib ワクチン

部位が赤く腫れる、しこりになる



+++ ++ +

先月の感染症発生状況

- 下痢症状 8名

お願い

病院受診した際、処方薬はできるだけ朝・夕の1日2回になるよう処方していただくようご協力お願い致します。解熱剤を使用した場合はお預かりできません。ご理解の程よろしくお願ひいたします。

+++ ++ +

今月の保健活動

0歳児健康診断
9月4日(水)12時~

身体測定
9月20日(金)