



ほけんだより 9月号

2019
fujimura ナーサリ
看護師

朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちにとって、夏の疲れが出やすくなる時期です。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように気を付けましょう。

家族で備える防災

9月1日は防災の日でした。自然災害に備えることの大切さを家族で共有しましょう。またいざというときのことを家族全員で確認しましょう。

◎非常時の持ち出し品の準備

リュックの中には非常時の持ちものを詰めておきましょう。
オムツ 子ども用の食事(ミルク・離乳食・アレルギー対応食等)



◎避難する場所

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しましょう

◎地震で倒れやすいものがないか

棚の上においてあるものはおろし、倒れそうなものを固定しましょう



◎家族が離れて場合の連絡方法

待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身につけるようにしましょう
伝言ダイヤル171 WEB171を活用しましょう。

(保育園からも、保護者の安否はご家庭の電話番号の171を聞き取り情報を得ます)

薄着のすすめと風邪対策



秋口は、温度差の変化が著しい時期です。9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついついお子さまに厚着をさせたくくなりますよね。大人より体温が高く、代謝もいい子どもにとって、少し薄着の習慣をつけてあげると風邪のひきにくい丈夫な体をつくっていかれます。薄着は、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ります。“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ってあげましょう。また、秋は呼吸器や肌に症状が出やすい時期です。喘息やアトピーをお持ちのお子様もこの時期に症状が出やすくなります。運動で汗をかいて体力をつけながら、濡れた衣服は早めに着替えるなど、動かしたからだを快適に保てるようにしてあげましょう。

秋に注意したい病気



【RSウイルス感染症】

★こんな症状がでます★

鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状です。通常は1週間前後で回復しますが、中には肺炎や気管支炎を発症する子もいます。

★予防法★

手洗い、うがいの徹底です！乳児は外から帰ってきたら水を飲ませましょう。

★かかってしまったら★

かかりつけの医師に受診しましょう。

自宅では風邪をひいてしまった時と同様に、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意してあげましょう。

【りんご病】



★こんな症状がでます★

風邪症状があります。または、元気で熱もなく、発疹だけがあることもあります。両頬に発疹が現れりんごのように赤く腫れます。同時に、腕や太ももや体全体にレース編み模様に発疹が現れます。

★予防法★

手洗い、うがいの徹底です。乳児は外から帰ってきたら水を飲ませましょう。

★かかってしまったら★

かかりつけの医師に受診しましょう。

かゆみが伴う場合は、発疹が消えるまでシャワーだけにしましょう。

大人がかかると頭痛や比較的強い関節痛が出てきます。妊娠中の感染は危険です。看病はご家族の方の協力を得ましょう。



秋の家族のお手当あんま ～鼻づまり～

鼻づまりに効くツボ 小天心



夜泣きや目の充血、おしっこをしっかりと出せないなどに良しのツボです。

鼻がつまった時にも最適です。

揉むというより、軽く指を置く程度で十分です。

お手当のひとつに加えてみてください。