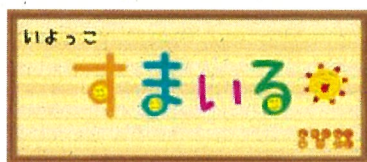




Lyocity

9月号



こんな病気に注意！
新型コロナウイルス感染症
手足口病・咽頭炎
など



ほけんだより

令和6年9月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に、少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたね。

子どもたちは、元気いっぱい夏を過ごしたことでしょ。

これから、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ね。

気温差に ご注意

これからの時期、季節の変わり目で体調を崩してしまう子どもが多くなります。一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。



まだまだ注意！

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染・接触感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないよう注意ましょ。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は医療機関を受診ましょ。

☆流水や石けんによる手洗いをましょ。

☆タオルの共用を避けましょ。

☆排泄物の適切な処理を行いましょ。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてましょ。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応ましょ。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶などを少しずつ、回数を多く与える。(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょ)
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。



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。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。

〈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物を詰めておきましょう。

〈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ておきましょう。

〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。

〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



他にも…おうちでの事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

☆子どもの手の届く場所に危険な物を置かない。 ☆踏み台になる物はベランダに置かない。

☆食べ物がのどに詰まらないよう、遊び食べに注意する。

☆浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する。

