

9月のほけんだより



暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時です。毎日の体調の変化にご注意ください。

ほけん目標 ●体力回復に努める



生活リズムを整えよう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。大切なことは朝の生活改善です。朝起きる時間から見直してみましょう。

朝

- ・決まった時間に起きましょう
- ・お日様を浴びてさっぱりしましょう
- ・顔を洗って眠気も洗い流しましょう
- ・朝ご飯を食べましょう



昼

たくさん遊びましょう



夜

9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝しましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



家の中の事故を防ぎましょう

0～6歳の子どもの事故の40%は、家の中で起こっています。家の中で起こる事故は様々ですが、特に命にかかわるのが、窒息です。家の中を安全・安心な場所にするためにもう一度見直しましょう。

リビングなど

ソファやベッドから落ちたり、たばこを飲み込む事故があります。



キッチン



浴室



炊飯器や電気ポットなど、やけどの多い場所です。

ベランダ



残り湯に落ちる、入浴中目を離れたすきにおぼれる水の、事故の危険があります。

台などに上って手すりを越える事故が3歳以降急増します。

夏の感染症



RSウイルス感染症

RSウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風ですが、初めてかかる子ども、特に6カ月未満の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

- ・咳が出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることもあります。乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。咳以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜間の睡眠がしっかりとれない事もあります。また症状の回復に中耳炎の合併もしばしば見られます。
- ・特効薬はありません。安静にして休みましょう。咳が治まり、全身状態が良く、元気に過ごす事ができる状態まで回復していれば、登園は可能です。



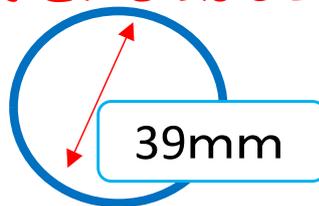
手足口病

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため何度かかかる可能性があります。

- ・発熱することもある。
- ・手のひら、足の裏、口の中、おしりに赤い発疹ができる。
- ・口の中の水泡が痛むときは、ゼリーや、野菜スープなどのどごしの良いものを摂りましょう。
- ・治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗いましょう。
- ・熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。登園には登園届が必要です。



小さいものはしっかり管理しましょう



3歳の子どものお口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。