

# ほけんだより

残暑は続いています、朝夕の少し涼しい風に秋の気配を感じるようになってきました。気温差が大きくなるこの時期は、夏の疲れが出る頃でもあり、体調を崩しやすくなります。毎日の体調に気を付けて過ごしていきましょう。



## 【救急の日】



8月30日～9月5日は防災週間。9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。0～6歳の子どもの事故の約40%は家の中で起こっているようです。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックをしてみてください。

### 〈誤飲・窒息〉

窒息で亡くなった人を年齢別にみると、0～3歳の子どもが85%を占めています。特に、食事中、睡眠中、遊んでいる時が多いようです。

子どもは直径 6～20 mmのものでも窒息する危険があります。ビー玉、ビーズなどの小さいものは子どもの手の届かないところに保管するようにしましょう。

### 〈転倒・転落〉

ベランダや窓の近くには踏み台を置かないようにします。台などの上って手すりを超える事故が3歳以降に急増するので、気を付けましょう。

転倒の危険があるため、自転車の幼児用座席に子どもを座らせたまま離れないようにしましょう。転倒しけがをしてしまったなどの報告もあります。



### 〈溺水〉

トイレや洗濯機、お風呂など覗き込んで転落し溺水した事故もあります。子どもだけで浴室に入れないように、カギをかけたり、浴槽の水を抜いておくことをおすすめします。大人が髪を洗う際には子どもは浴槽から出すことが事故防止につながります。

病気やケガで受診すべきか迷う時、救急処置については日本小児科学会のHP『こどもの救急』等を参考にしたり、問い合わせてみてください。

〈小児救急電話相談 #8000〉  
〈救急相談センター #7119〉



## ～マイコプラズマ肺炎に注意!!～

みさと保育所での感染報告はありませんが、全国的に流行のきざしがあるようです。

肺炎にしては比較的症状は軽く、鼻水からはじまり、39℃の熱が続くこともあります。

咳が長引くなどの症状が見られたら早めに受診をするようにしましょう。

発熱や激しい咳が治まり全身状態が良ければ登所可能となります。



## 生活リズムを見直そう

夏休み中いつもより遅く寝たり、遅く起きたりなどして、食事の時間が乱れたりしていませんか？生活リズムが乱れてしまうといろんなところで悪影響を及ぼします。

### 【まずは早寝早起き】

遅く寝ていたのを早くすることは難しいものです。まずは早起きから始めてみましょう。



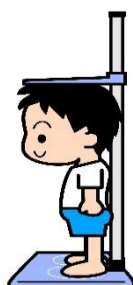
### 【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんを食べないと、ぼーっと活力がわいてきません。パンやバナナ、おにぎりなどは忙しい朝には大助かりです。

## 9月の身体測定

ひよこ組：4日 りす組：6日  
あひる組：3日 うさぎ組：5日  
そう組：3日 きりん組：5日

★ 乳児健診：12日 9:30～



8月は手足口病の感染報告がありました。日中はまだ暑さが残りますので、真夏と同様に起床時や、保育所に来る前、遊びの前後など引き続き水分補給を行い、熱中症に気を付けましょう。

★ 定期的にお子さんの爪のチェックをお願いします。爪の間には細菌がたくさん隠れています。特に小さいお子さんはその手で目をこすったり、口の中に入れてしまうと様々な感染症にかかりやすくなります。ご協力をお願いいたします。