

ほけんだより

2024. 9. 2
あおぞら保育園

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。暑さに負けないエネルギーな子どもたちですが、そろそろ夏の疲れが出始める頃です。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しましょう。

暦上は、秋になります引き続き水分補給や適宜休息をとり、体調管理に努めていきます。そして、いよいよ運動会に向けて練習がはじまります。暑い日が続く中での練習となりますので、朝食はしっかり摂っていただき、水筒も忘れずをお願いします。怪我のないように見守っていきます。

8月の感染症 (8/29現在)

- 手足口病.....6名
- 溶連菌感染症.....2名
- 新型コロナウイルス.....1名
- 突発性発疹.....1名
- 流行性角結膜炎(流行り目)1名

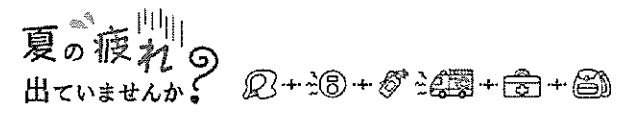


9月の保健行事

- 3日(火) 秋の健康診断 14:30~(全園児)
※9月の0歳児健診も兼ねています。
当日欠席の方は、10月の0歳児健診時に受診します。
- 4日~8日 身体測定
- 9日(月) 保健指導「鼻のかみ方」つき組
- 10日(火) " はな組
- 11日(水) " ことり組

【お知らせ】

7月と8月は計28名のお子さんが手足口病に感染しました。8月下旬からは感染者数が落ち着いています。現在の子どもの様子は、咳が出ているお子さんが多いです。咳は飛沫・接触により感染します。発熱してなくても咳込み嘔吐や咳がひどくて食事や睡眠がとれない場合はご連絡する場合がありますのでご了承ください。



夏休みは、「花火を見たい」「水族館に行った」「おばあちゃん、おしいちゃんのうちに遊びに行った」など。子どもたちが嬉しそうに話してくれました。楽しい思い出がたくさんできたようですね。休み期間中は、生活リズムが不規則になりがちです。また、夏の疲れが出てくる頃ですので、早寝・早起きを心がけていきましょう。

気をつけたい感染症!! マイコプラズマ肺炎

感染して2~3週間の潜伏期間のあと、発熱・頭痛・全身のだるさなど気管支炎の症状が現れ始め、やがて頑固な咳が出るようになります。全国的に流行中です。

初めは気管支炎発症

- 感染して2~3週間後
- 発熱 頭痛
- 全身のだるさ

●数日経て

- 頑固なせき
- 3~4週間

マイコプラズマ肺炎の特徴

- 鼻水 鼻づまりの症状が少ない
- たんのない乾いたせき

マイコプラズマ

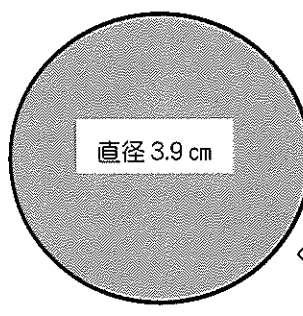
- 耳に入ると 中耳炎
- 胃や腸に入ると おう吐 下痢

風邪との違いは鼻水、鼻づまりといった鼻の症状が少ないことです。痰のない乾いた咳も特徴です。また、耳の痛みを訴えるケースもあります。マイコプラズマが耳に入ると中耳炎で耳が痛んだり、胃腸に入るとおう吐や下痢を起こすこともあります。中耳炎は風邪でも起こりますが、中耳炎に加えて長引く頑固な咳が続く場合はマイコプラズマに感染している可能性が疑われます。初期の症状は風邪によく似ていますが、痰の出ない咳が長引くときはマイコプラズマ肺炎を疑い、早めにかかりつけ医を受診しましょう。また、すでに病院で風邪薬などを処方されていて、一向に症状が改善しない場合は、マイコプラズマ肺炎の可能性がないか聞いてみましょう。予防は、手洗いうがいです。

9月9日は救急の日

救急の日は、「救急について関心や理解を深めよう」という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時に救うこと。特に、急に病気になった人や、けがをした人に応急の手当をすることです。

【誤飲チェック】



左の円形に通るものは全て誤飲の危険性があります。これを参考に点検してみましょう。身近なもので簡単に手に入るトイレットペーパーの芯で確認できます。

直径3.9cm以下のものは子どもの口の中に入り窒息する危険があります。歯の生え初めや舐めたりかんだりすることで物を認識しようとする6カ月頃からは、特に注意する必要があります。5歳児でも耳や鼻に玩具やお菓子を詰めたり、喉に詰まらせる事故が発生しています。東京消防庁によると過去に重症、または重篤と診断された事例では、せんべい・りんご・硬貨・洗濯用洗剤などがあります。子どもの手の届く所には置かないようにし、事故を防ぎましょう。

◆誤飲事故が多いもの

- 1位 たばこ 2位 医薬品 3位 金属製品

◆誤飲しやすい食べ物

- 丸くツルツルしたもの・・・ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、ピーナツ、キャンディ型のチーズ、うずらの卵、ソーセージ、こんにやく、白玉団子、あめ、ラムネ、グミ など。
- 粘性があり、飲みにくいもの・・・餅、パン、ごはん、バナナ など。
- 硬くて噛み切れないもの・・・にんじん、りんご、イカ、水菜 など。

9月1日は防災の日

最近、宮崎や神奈川で大きな地震がありました。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、お子さん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。

*ご家庭でお役立てください

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ 三角巾 包帯
- ばんそうこう 脱脂綿 綿棒
- はさみ 体温計 とげ抜き
- ピンセット 熱冷まし用シート
- ポリ袋 ポケットティッシュ
- 消毒薬、外用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか?
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとうれしいです。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなってください。

子どもの健康相談

東京都では、保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、小さなお子さんの急な病気や怪我にどう対応したら良いかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師へ電話による相談ができます。

小児救急相談 #8000

受付時間 ○月曜日から金曜日まで(祝日・年末年始除く) 午後6時から翌朝8時まで
○土曜日・日曜日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで

東京消防庁 救急相談センター#7119 (24時間年中無休)

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためらわれた時は、#7119に電話してください!

(注意) #7119は消防に直結しているので、すぐに救急車を呼ぶかもしれない時は#7119の方が、家庭での対処方法や状態の観察ポイントをくわしく知りたい時は#8000の方がより適しています。また、0~1歳児の相談は、小児を対象にした#8000の方が良いでしょう。