



9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じるものの日中はまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすいシーズンでもあります。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気を付けましょう。

8月30日から9月5日は防災週間です

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために見直してみましょう。

- ① 子どもの手の届くところに置いてはいけないもの
(薬・洗剤・たばこ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物・針・子どもが飲み込める大きさの細かいものなど)
- ② 踏み台になるものはベランダに置かない
- ③ コンセントなどは、いたずらできないようにする
- ④ 遊び食べに注意する(食べ物がのどに詰まることがある)
- ⑤ 浴室には子ども1人で勝手に入らないように工夫する



※ブラインドの紐に首が引っかかる・抱っこ紐から転落するなど思いもよらない事故も起こりますので注意が必要です。

おうちでケガをしてしまったら・・・

●すり傷・切り傷●

- ① 消毒薬は使わずに、傷口を流水で5分以上洗い流し、土や砂など目に見える範囲の異物を除去する。
- ② 清潔なガーゼで押さえて止血する。
- ③ 傷口にガーゼなどを当てて保護する。滲出液が少ない場合はガーゼにワセリンなどの軟膏を塗って、傷口を乾かさないようにすると、傷がきれいに治ります。ただし傷口に土や砂などの異物が残っている、腫れている、膿が出ている場合は細菌感染の可能性があるので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。



●やけど●

- ① 患部を水道水で5～15分冷却する。
- ② 患部にワセリンを塗り、清潔なガーゼで覆って保護する。

※やけどは、低温やけどのように皮膚の深部にダメージを受けている場合や、跡が残る場合があるため、必ず医療機関を受診しましょう。

※水疱は傷を外部から守る役割があるので、つぶさないようにしましょう。

実りの秋の食生活が大事です。

少し気が早いですが、冬を元気に過ごすためにたくさんの栄養貯金をしましょう。

「グー」・「パー」はおかずのおおよその目安です

<p>主菜は「グー」</p>   <p>主菜の1食分の量は グーの大きさ 厚さ2cmをめやすに!</p> <p>厚さ2cm ここがグーの大きさ</p> <p>*グーのかたまりの大きさではありません!</p>  <p>グーは、手のひらと同じ大きさ</p> <p>主菜になる食品は 肉・魚・たまご・大豆</p> 	<p>副菜は「パー」</p>   <p>副菜の1食分の量は パーに たっぷりをめざして!</p> <p>片手の上になるくらい</p>  <p>副菜になる食品は 野菜・海藻・きのこ・こんにやく</p> 	<p>日本の食事のご飯と「一汁三菜」を基本とした食事スタイルです。 主食は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが「グー・パー食生活」です。</p> <ol style="list-style-type: none">① ご飯の主食② 魚や肉などの主菜③ 野菜、海藻などの副菜2品④ 汁物 
---	---	--

秋に多い感染症

夏が終わり、秋になると気温も湿度もぐっと下がり空気も乾燥してきます。ウイルスは活発になり、感染しやすくなります。

インフルエンザ

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒・急な発熱・咳・くしゃみ・のどの痛み・関節痛などの症状がみられます。まずは医療機関を受診し診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしますので、こまめな水分摂取を心がけましょう。

りんご病

両頬に発疹が現れ、段々とリンゴのように赤く腫れてきます。同時に腕や太もも、もしくは全身にレースの編み物様のような発疹が現れます。入浴によってかゆみが強くなることがあるため、発疹が消えるまではシャワーにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。



RSウイルス

発熱・鼻水など風邪に似た症状が数日続きます。「ゼーゼー、ヒューヒュー」など症状がひどくなる場合は肺炎や気管支炎へ発展することがあります。有効な薬がないため症状を和らげる治療が行われます。子どもから大人に感染すると、重症化しやすいため注意しましょう。

