



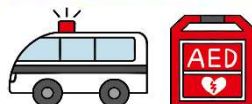
ほけんだより



公立保育所 看護師
令和6年9月発行

まだまだ残暑は続きますが、過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすくなるシーズンですので、ご家庭で「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただき、生活リズムを整えましょう。

9月9日は救急の日です



【家庭内で起きる事故】

子どもの不慮の事故の死因の内訳（平成30年から令和4年の累計）として、概ね「窒息」「交通事故」「溺水（水におぼれること）」が上位にあります。「窒息」は0歳で圧倒的に多く発生しています。1歳以上では「交通事故」が死因の1位となっており、0～2歳の「溺水」は、特に家庭での浴槽で多く起きています。また、2歳・4歳では建物からの転落が多いです。

不慮の事故は、対策を講じることで事故発生のリスクを減らすことが出来ます。自分や、身近な人がケガをした時の応急処置や、家の中で事故が起こりそうな場所を、家族みんなで確認しておきましょう。

（令和6年3月 こども家庭庁 こどもの不慮の事故の発生傾向と対策等参照）

対策をとりましょう！

●転落・指はさみ対策として

- ・ベランダや窓の近くに踏み台となるようなものを置かない。
- ・ドアが急に閉まらないよう、クッション材をかませる。

●水の事故の対策として

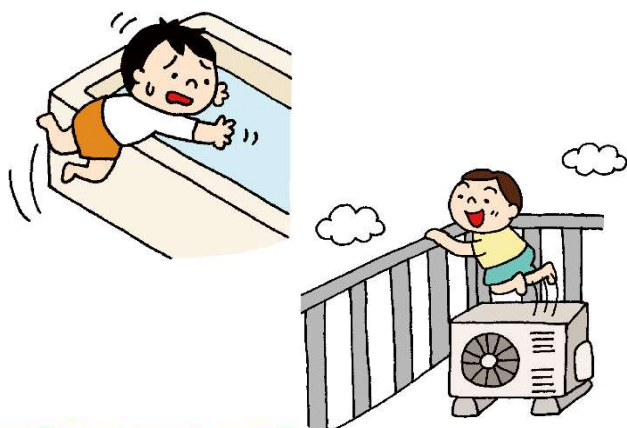
- ・お風呂やトイレの入り口は必ず閉めておく。
- ・お風呂に入る時以外は、湯船に水をためない。
- ・湯船の蓋に乗らない。
- ・大人が洗髪する際には、子どもを浴槽から出しましょう。
- ・子どもは大人の後に浴室へ入れ、先に浴室から出しましょう。
- ・洗濯機の蓋を閉めておく。

●誤飲・窒息対策として

食べ物は丸くツルっとしているもの（ミニトマト・ぶどう等）、粘着性が高いもの（団子）、唾液を吸収して飲み込みづらいもの（餅・パン・焼き芋）、固くて噛み切りにくいもの（肉類・水菜・きのこ類）は窒息につながりやすいです。

- ・食べ物のおおきさを小さくしましょう。
- ・食事中はびっくりさせたり、笑わせたりしないようにしましょう。息を吸い込んだ時に詰まってしまう。
- ・寝転び食べ、歩き食べをしない。
- ・トイレトーパーの芯の内径に入るものは、口に入れないように注意する。

（子どもの口の大きさとほぼ同じ大きさです）



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

咳やクシャミ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・クシャミ・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。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状の発疹が現れます。入浴によってかゆみが強くなることもあるため、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を行います。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。



乱れていませんか？生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしたり、元気に活動ができなかったりしていませんか？生活リズムを整えるには、早起きして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。習慣付けるために家族そろって続けられるといいですね。お子さまと一緒に健康な生活をめざしましょう。



秋冬のスキンケア

空気が乾燥する季節がやってきます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアを心がけましょう

◆たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上りに塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるため効果的です。



◆清潔を保つ

顔に汚れなどがついていたらきれいにふきましょう。お風呂ではごしごしこすらず、石鹸を泡立てて優しく洗いましょう。

◆刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧めです。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみの原因になります。

