

# ほけんだより

～すくすくげんき～

## とびひ

あせも、虫刺されなどを手で触ったり掻いたりすると細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり水膨れになったりします。患部を触った手でほかの場所に触れると、感染がさらに広がります。とびひの恐れがある場合早めに受診しましょう。子ども間で感染しやすい病気の一つです。虫刺されなどは放置せずとびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて清潔に保つことが大切です。



## ～気持ちをことばに～

子どもがなかなか泣き止まない。ぐずって機嫌が悪い。体調があまりよくないことも多いですが、それは「わかってほしい」というサインかもしれません。子どもが何か嫌な思いをしたときは「いやだったね」「くやしいね」と、優しく声をかけて子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。そうすれば子どももおうちの方がわかってきていることに安心しながら、気持ちを上手に表現する力を身に付けていきます。気がついたとき、ちょっと一声を習慣にできるとよいですね。



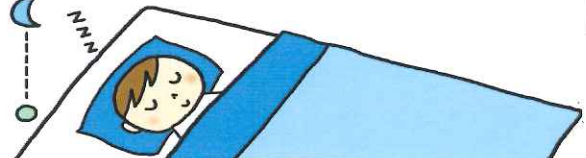
## 8月の健康状況

- ・溶連菌感染症・・・2名
- ・突発性発疹・・・1名
- ・とびひ・・・1名
- ・りんご病・・・2名
- ・ヘルパンギーナ・・・1名

夏の疲れが出やすくなる時期です。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たいですね。

## ■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度に気を付けることも大切です。



## 旬を食べよう！！

秋の「旬」と言えばさんまにさつまいも、栗、といったところでしょうか。普段よく使う食材は、一年中スーパーに並びますが、野菜や魚は旬の時期の方が栄養をたっぷり含んでいると言われています。一番少ない時の約3～4倍になる野菜もあるようです。味もやっぱり自然に育てられたもののほうがおいしいですね。おいしく健康に、季節を楽しめるなら一石三鳥です。食欲の秋を味わいましょう！！



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。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、お父さま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。

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、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
（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物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物に喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## 異物が入ったときの応急手当て

### 耳に虫が入った



暗い場所で虫が入っているほうの耳をやや上にして、懐中電灯の光を当てる。光を当てても出てこない場合は、オリーブオイルを1～2滴たらし、虫を殺す。その後できるだけ早く耳鼻科へ。

### 目に異物が入った



流水で目を洗う。また、入ったほうの目を軽くつぶらせ、大人が目頭をそっと押さえると、自然に涙が出て、いっしょにごみも流れ出る。流水や涙でも取れない場合は、水でぬらした清潔な綿棒がカーゼで取り除く。ごみが見えないのに痛がるときは、眼科へ。

### 耳に水が入った



入ったほうの耳を下にして、片足でトントン跳ねてみる。ティッシュでこよりを作り、耳の中に差し込んで水を吸わせてみる。

### 鼻に異物が入った



異物が鼻の出口近くにある場合は、異物が入っていないほうの鼻を押さえて、強めにかむ。鼻をかめない子どもの場合は、こよりでくすぐって、くしゃみを促しても。

## 「病児・病後児保育」

についてご存知ですか？

（詳しくは「園のしおり」、稲城市のホームページをご覧ください。）

お子さんが体調を崩した時、保護者の方がどうしてもお仕事を休むことができない場合に利用できる市の制度です。

＜対象となる児童＞

保護者が市内に在住または市内在勤で、家庭での看護が受けられない児童で、次の要件にあてはまる時にご利用になれます。

- ① 満4か月以上で小学校3年生までの児童であること。
- ② 病気（麻しん・結核は除く）の回復期に至らない児童で、当面の症状の急変が認められない児童。
- ③ 病気の回復期もしくは医療機関による入院加療の必要はないが、当面の症状の急変が認められない児童。

登録料は無料です。

