ほけんだより 9月号

蕁麻疹

蕁麻疹（じんましん）の多くは皮膚にかゆみと赤みを伴いますが、発症の原因や赤みの特徴も様々です。発症してしまったら、かゆみが広がらないようにすることが第一です。繰り返すことも多いため、早めに受診しましょう。また、体温が上がるとかゆみの原因にもなるので、お風呂はシャワー程度で済ませ、衣服は体を締めつけないゆったりとした物にしましょう。

発症の主な原因

発症には、かぜのウイルスによるものや花粉、ハウスダストなどのアレルギー物質による内的要因と、日光や外気温、運動による汗、虫刺され、かぶれやすい植物に触れるなどの外的要因があります。かゆみを抑えるために抗ヒスタミンなどの薬を服用することは大変有効ですが、原因物質を知り、極力それらを避けることも大切です。

8月の健康状況

★発熱・・・・・・・・・・47名
★手足口病・・・・・・・・26名
★溶連菌感染症・・・・・・3名
★インフルエンザA・・・・1名
★RSウイルス・・・・・・1名
★咳・・・・・・・・・・・13名

※8月はインフルエンザ、手足口病がみられました。手足口病は元気があり症状による苦痛がなければ登園できますが、発熱や食事が食べれないなどある場合、家庭での休養をお願い致します。まだ残暑はありますが睡眠・栄養・休養をしっかり取るようにしましょう！！

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より１枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいがしたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいですね。

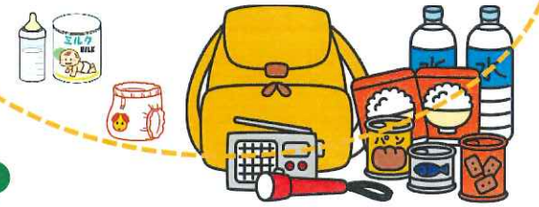
季節の変わり目は、体調に注意

例年、夏が終わり、朝晩が涼しくなり始めると体調を崩すお子さんが増えてきます。季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子にはちょっと大変な時期でもあります。

秋は、運動会や遠足など楽しい行事があります。みんなで元気に参加できるよう、体調の変化には気をつけましょう。日中の日差しがいくらか和いでくると体を動かしやすくなります。たくさん体を動かし、いっぱい歩くなどして、元気な体作りをめざしましょう。

「防災の日」には保存食の点検を！

災害時のために、非常持ち出し袋を用意しているご家庭も多いと思います。９月１日の「防災の日」をきっかけに保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。



●● 夏風邪後の過ごし方 ●●

まだまだ残暑が厳しく、夏風邪は終息していません。発熱とともに下痢になった子、食欲がおちたり、口内炎がひどくてなかなか普通の食事が取れない子などさまざまです。

体力あって、夏風邪に打ち勝つ力があれば症状は重くならずにすみますが、みんなにその力が備わっているとは限りません。大人も風邪をひいたときには体がだるかったり、元気がでなかったりする時がありますね。子どもも同じでやはり風邪症状のある時は、発熱していなくてもできる限りご家庭で静かに過ごすことをおすすめします。無理が重なると症状が長引いたり、悪化したりすることもあります。３８～３９度以上の高熱が出た翌日は、起床時に熱が下がっていても、昼から夕方にかけて再び発熱するケースがとても多く見られます。高熱が出た時は、熱が下がっても丸一日は自宅で休養した方がよいでしょう。