



ほけんだより ~すくすくげんき~

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時期なので、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気付けましょう。

かぜの時にお風呂に入っても大丈夫?

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時のお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れれば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入るのはやめましょう。



8月の健康状況

水痘（水ぼうそう）…12名
ヘルパンギーナ………2名
りんご病……………2名
手足口病……………1名

水痘にかかった児童は、ほとんどの子が予防接種済みの子でしたが、軽く済み、治りも早かつた印象です。重症化を予防する為にも、予防接種は計画的に受けるようにしましょう。水痘は潜伏期間が2~3週間と長い為、引き続き全身の皮膚のチェックのご協力をお願いします。



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。



防災の日（9月1日）救急の日（9月9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、お子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。「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。

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（食べ物が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



「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。）

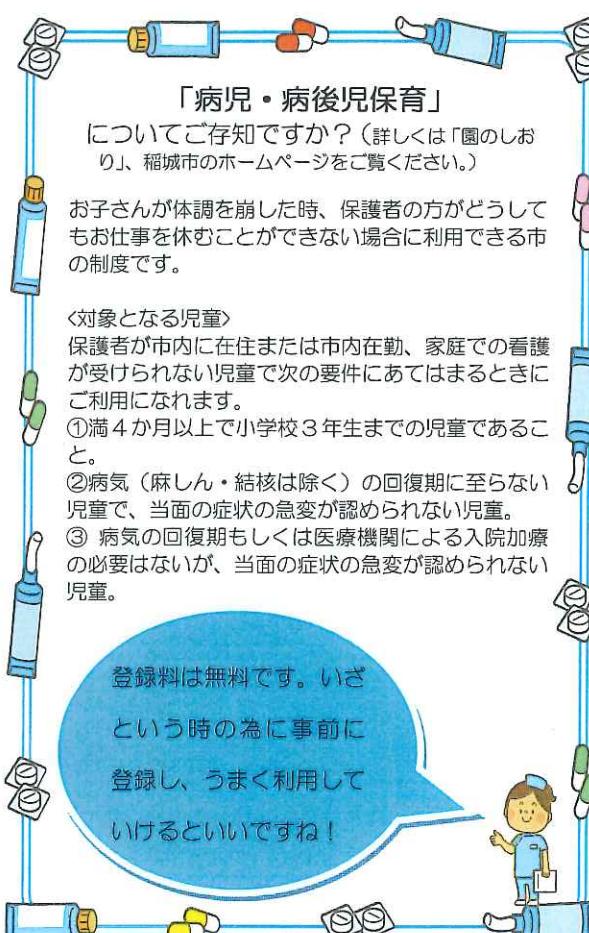
お子さんが体調を崩した時、保護者の方がどうしてもお仕事を休むことができない場合に利用できる市の制度です。

対象となる児童

保護者が市内に在住または市内在勤、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ときにご利用になります。

- 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。いざという時の為に事前に登録し、うまく利用していけるといいですね！



生活リズムの見直し



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんでしたか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとる
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

