



ほけんだより 9月号



令和 2年 9月 1日
南水元いろは保育園
看護師 浅野

暑さの厳しい8月が終わりましたが、まだまだ残暑が続きます。コロナ下の状況の中でも元氣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、たっぷり睡眠を取るなどして、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けていきましょう。

防災週間

9月1日防災の日
9月9日救急の日



もしもの時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしましょう。

〈避難バッグの準備〉

大人用、子ども用で準備しましょう。母子手帳のコピーも忘れずに。液体ミルクも便利です。



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認し、またハザードマップも準備しておきましょう。



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付け、安否確認の方法も事前に決めておきましょう。



あせも

汗の出る穴が汚れで詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こることが原因です。

ホームケアのコツ

- ・綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選ぶ
 - ・汗をかいたら着替えをする
 - ・汗をかいたら柔らかい布でこまめに拭く
 - ・汗の出口をふさがないように肌を清潔にしておく
 - ・汗をかきすぎないように冷えタオルやエアコンの調節
- あせもには種類があり、白色や赤色があります。赤いあせもはとびひになる場合もあるので、治りにくい時や、炎症がひどくなった時は病院を受診しましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

- ・自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。
- ・また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

