



けんこう

健康だより

がつこう

9月号



2017.9.1発行
 かのん町保育園
 看護師 吉留

まだまだ残暑が続きますが、幾分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達。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気を付けましょう。

8月の感染症情報

手足口病	6名
R Sウイルス感染症	4名
溶連菌感染症	1名
ヘルパンギーナ	1名



神奈川県でRSウイルス感染症が流行中です。

乳児クラスの子も達にかかりやすく、風邪に似た症状から、細気管支炎や肺炎になる可能性があります。そのような症状がある場合は、かかりつけ医にRSウイルスが調べられるキットがあるか確認してから受診しましょう。

鼻水の話

どうして鼻水がでるの？

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。

ひとりで鼻をかめない子どものケア

ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻吸引器を使い取ってあげましょう。鼻水が垂れたままにしておくと肌が荒れてしまいます。硬くなってしまった鼻水は強くこすらず、湯で絞ったタオルや、清浄綿などでやさしくふきとりましょう。

鼻詰まりがひどいとき

鼻詰まりがひどいとき、鼻水が硬いときは食事がしにくくなり、水分不足になりやすくなります。水分摂取をこまめにおこないましょう。

9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？子どもがけがをしたり、具合が悪くなったときにすぐに使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう。(薬、ガーゼ、テープ、飛切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、清浄綿、綿棒、包帯、はさみは入れておくとう便利です。)
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。

お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ち良く感じる温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38~39℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。

