



けんこう がっこう 健康だより 10月号

2019.10.1発行
かんのん町保育園

9月の感染症情報
インフルエンザA型1名

朝晩に涼しい風を感じられるようになり、夏に比べるとずいぶん日が短くなってきました。日中はまだ汗をかきながら遊んでいる子ども達ですが、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。咳や鼻水などいつもの体の様子との違いに気付いたら早目に受診したり、たっぷりと休息をとりましょう。



予防接種を受けましょう!



予防接種…ワクチンを接種しておけば、体の中に免疫を残すことができます。免疫があることで、本当の病原体が体の中に入って来た時にすばやく体が守られ、軽い症状で治まる可能性が高いです。

→もしもに備えて、予防接種を計画的に受けましょう。

予防接種を受けたら

すこやか手帳または健康ノートに記入してください。

同時接種のいいところ!

☆接種した日から免疫が付き始めるため、より多くの病気に対して早く守られます

☆病院に行く回数が減ります

同時接種は別々の場所に接種し、安全であることが確認されているのでぜひ受けましょう!



10月10日は目の日です!

子どもの視力低下には長時間のテレビ視聴やゲームのやり過ぎなどが関係していると考えられています。ゲームなどは時間を区切り目を疲れさせないようにしましょう。

生まれたばかりの赤ちゃんは明るさや暗さがわかる程度ですが、生後6カ月を過ぎると外のものが見えるようになってきます。視力は「見る」という自然の訓練を通して徐々に発達し、およそ6歳頃までに達します。



◎「見る力」を育てるポイント

→明るさ、暗さのメリハリある生活を心掛け、日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。



子どもに起こりやすいけがや事故、その時の対応

・**多量の出血**→傷口は洗わず感染予防のため、ただちに止血します。止血の方法は滅菌ガーゼを当て、傷口を圧迫するようにはばんそうこうで止めます(ガーゼは止血の時のみ使います)。怪我をした場所と出血の程度を確認し、出血が止まらない場合は受診しましょう。

・**鼻血**→子どもは鼻の粘膜が弱いので鼻をぶつけたり、指でいじったりすることですぐに鼻血が出ます。小鼻を強くおさえて止血すれば通常は10分程度で止まります。

・**やけど**→やけどはただちに冷やしてから受診しましょう。やけどを少しでも軽くするにはすぐ冷やすことに限ります。出来れば流水や氷などを使い、20分以上冷やすようにしてください。やけどの際に水ぶくれが生じることがありますが、これが破れると感染症を引き起こす恐れがあります。もし水ぶくれが出来た場合には、その部分が破れないように注意し清潔な布でふんわりと覆い受診するようにしてください。



・**脱臼**→関節の骨がずれた状態のことです。高い所から落ちて肩やひざなどを強く打ったり、転んで手を突いたり、子どもの腕を引っ張ったりしたときなどに起こりやすいです。痛がるほかに、腕や足がぶらぶらしていたり、いつものように手足を動かさない、関節の動きがおかしい、など症状が見られたら動かさずに下から支えすぐに整形外科を受診してください。