



ほけんだより



秋も深まり、落ち葉が赤や黄色に色づいて、散歩が楽しい季節です。散歩は、汽車を見に掛けることが多く、「今日は何色の鬼太郎電車かな？」とワクワク、ドキドキの子ども達の声が聞こえてきます。

さて、朝夕の冷え込みで、厚着で登園する子どもたちですが、日中の運動は意外と汗をかきます。衣類をこまめに調整しながら、元気に過ごしたいと思います。

感染症の季節です

こんな症状があった場合、お家で様子を見ましょう。インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎等、乳幼児期には必ず経験されることと思います。

家の中の 事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中。実は事故の危険の高い場所です。子ども目線で家の中を見る習慣をつけましょう。

リビング

ソファやベビーベッドから落ちたり、落ち方が悪いと命にかかわることもあります。又、寝て鼻をふさぐようなやわらかい寝具を使わない。



キッチン

炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所。



ベランダ

台などに上がって手すりを越える事故があります。危険なものがないかチェックしましょう。



浴室

残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきに溺れるなど、水の事故の危険があります。



誤飲

食べ物以外のものを口から飲み込んでしまうことが誤飲です。タバコを飲み込んだりといった事故がよくあります。

！手の届く範囲に置かない！

タバコ・紙・シャボン玉液・ビー玉・硬貨・ボタン電池・ナッツ類・薬

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「機嫌が悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、早めの接種が望ましいです。予防接種の効果は約5か月間です。流行の始まりからしっかりカバーできます。接種後に副反応が出る場合がありますので、家でゆっくりと様子を見てあげてください。



保湿をしましょう

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、すぐに保湿をすることが大事です。

＜Point1＞ 大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。

＜Point2＞ 油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、軟こう(ワセリン)やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

＜Point3＞ 保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。最初は大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。



11月の予定

10日(水) 内科健診
22日(月) 身体測定

内科健診の日にお休みをされた場合、米子子どもクリニックで受診して頂くことになります。



10月の感染

ヘルパンギーナ うさぎ 1名
りす 2名
ひよこ 1名

胃腸炎

りす 1名

発熱・咳などの風邪症状がある場合は、病院受診をお願いします。