



ほけんだより 9月号

2022.8.30 VOL.43
フレンド幼稚園
保健室

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に気を付けましょう。

家の中の事故を防ぎましょう

防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。おうちの中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐため確認してみましょう。

小さいものはしっかり管理

小さい子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子供の手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、タバコ、薬など身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

リビングなど



ソファやベッドからの転落、たばこの誤飲など。

キッチン



炊飯器、ポットなど調理器具によるやけどが多い。

浴室



残り湯に落ちる、入浴中に目を離し溺れるなど。

ベランダ



台に乗って手すりを越える事故が3歳以上に急増する。

ご協力のお願い



新型コロナウイルス感染対策として、以下の場合、家庭保育にご協力をお願いいたします。

※本人に咳や鼻水など、いつもと違う症状がある。

※家族に体調不良者がいる。

※家族がPCR・抗原検査予定。

※兄弟が体調不良で欠席している。

よろしくお願いいたします。



熱がある ときの ホームケア

Point 1

手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

Point 2

汗をかかせない、 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



Point 3

おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のよこ、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。