

# ほけんだより 9月号

令和4年度 舟見ヶ丘保育園 保健室



夏が過ぎ、一回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気に遊んでいます。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。

## ▽手足口病▽

お盆頃より未満児を中心に「手足口病」と診断されるお子さんが多くいました。手足口病はウイルス性の夏風邪の一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻にでることもあります。登園基準は全身状態がよく、発熱や口腔内の水ぼうや・潰瘍の影響なく、普段通りの食事がとれることです。



**のどが痛いときの食事のポイント**

のどが痛いときと食べたり飲んだりするのを嫌がるもの。そんな時は食事のバランスよりも本人が食べられるものを優先しましょう。

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>冷たいもの</b><br>ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので飲み込みやすいです。 | <b>やわらかく飲み込みやすいもの</b><br>あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。 | <b>すっぱいもの</b><br>オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。 |
|---|--|--|



## 9月1日は防災の日 ~普段から考えておきましょう~

9月1日は防災の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

### \*防災グッズ

#### →何を?

普段の中から、何がどのくらい必要か考えてみましょう。

#### →実際に持てますか?

子どもを連れて、持ち出せる荷物はどのくらいの量が確認しておきましょう。

### \*家族との連絡方法

家族がバラバラの場所にいるとき、災害が起こった場合の連絡方法や待ち合わせ場所、誰が子どもを迎えに行くかなどを決めておきましょう。



「いざ」という  
ときのために  
持ち歩くもの

- ★レジ袋: おむつカバーやゴミ袋として使えます
- ★ホイッスル: 閉じ込められたときに、自分の居場所を伝えることができます
- ★母子手帳: 常に携帯しておきましょう

子どものために  
備えておきたい!  
防災グッズ

- ★食事: 非常食・離乳食・授乳用ケープ・ミルクセット・スプーンと紙コップなど
- ★排泄: おむつ・おしりふき
- ★衣服: 着替え・靴・防寒具
- ★その他: 抱っこひも・子ども用の軍手やマスク・ガーゼ
- ★心のケア: おもちゃ・絵本など



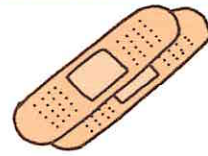
## 9月9日は救急の日 救急箱の中身 チェックしていますか?

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限があります。テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。

CHECK

### 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



### はさみ

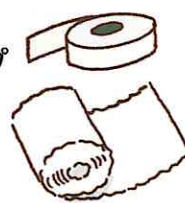


### 体温計



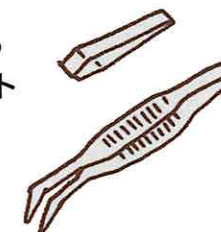
### ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



### 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったトゲを抜いたりするのに使います。



### 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



## ◆「体温」が健康の状態を伝えてくれます◆

### 目的に合った体温計を選びましょう!

病気の時はもちろん、毎日の健康管理のために体温計は必需品。大きく3種類の体温計があります。メリット・デメリットを知って、使いやすい物を選びましょう。

#### わき

- あせをかいたらふき取る
- 体温計を斜め下から押し上げるように入れ、しっかりとさはさむ
- ブザーが鳴るまでなるべく動かずに待つ



#### おでこ

- 測定する面を頭に垂直にぴったりと当てる



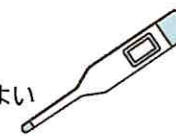
#### 耳

- 耳の中をきれいにする
- 体温計の先が鼓膜に向くよう、しっかり耳の中に入れる
- 誤差が生じやすいので、いつも一定の角度と深さで入れる



#### 電子体温計

- 正確な体温が測れるので、病気の時などにより
- 計測時間がかかる



#### 非接触体温計

- 計測時間が3秒以内と短い
- 正確な体温ではない



#### 耳式体温計

- 最短1秒で測定できるので、じっとしているのが難しい赤ちゃん向け
- 正確な体温ではない



### 正しい体温の測り方

わきで測った乳児の体温は36.3~37.4℃、幼児では36.1~37.4℃です。体温は午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高く、1日のうち1度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なるので、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。園では37.5℃以上の発熱でお迎えをお願いしています。