

# ほけんだより

## 9月号

平成30年8月31日 中央保育所

朝夕は、いく分涼しくなりましたが、日中は、まだまだ残暑厳しい日が続いていますね。夏の疲れが出やすい時期です。休息の時間を大切にしながら、引き続き体調管理に努めていきましょう。

子どもに必要な一日の睡眠時間ってどのくらい？

- 生後 3ヶ月～1歳：12～15時間
- 1歳～3歳：12～14時間
- 3歳～5歳：11時間～13時間



### ☆ポイント

生活リズムを身につけるため、朝起きる時間を決めておきましょう。子どもに必要な睡眠時間を参考にしながら、「何時間眠れているか」を注意して見守ってあげることが重要です。毎日の生活リズムを整え、心と体を健やかに成長させてあげたいですね。

## とびひの増える季節です：

### 家庭での手当て

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの後や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがでできます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



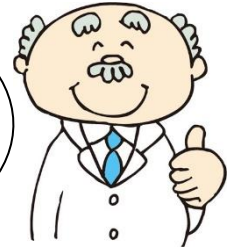
### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがでできる
- 水ぶくれや、赤いじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- おふろは湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上りはこすらずふき取り、薬を塗る。



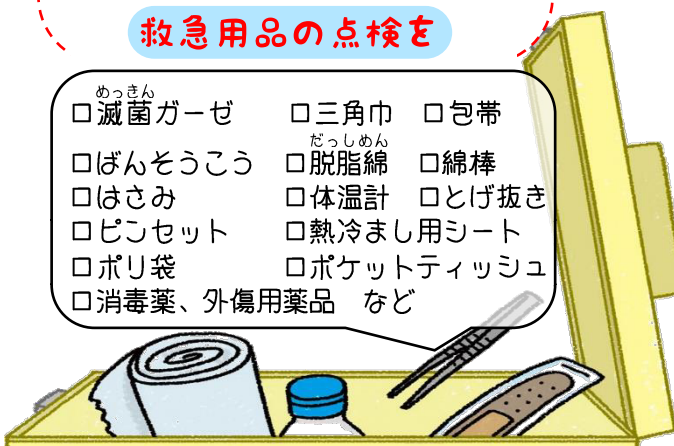
患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう



## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- |                                    |                                    |                               |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ     | <input type="checkbox"/> 三角巾       | <input type="checkbox"/> 包帯   |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう    | <input type="checkbox"/> 脱脂綿       | <input type="checkbox"/> 綿棒   |
| <input type="checkbox"/> はさみ       | <input type="checkbox"/> 体温計       | <input type="checkbox"/> とげ抜き |
| <input type="checkbox"/> ピコセット     | <input type="checkbox"/> 熱冷まし用シート  |                               |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋       | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ |                               |
| <input type="checkbox"/> 消毒薬、外傷用薬品 | など                                 |                               |



ご家庭に救急箱の用意はありますか？いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

## りんご病がはやっています

「りんご病」というかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

### 症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

### ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。



妊娠中の人がかかるとう胎児に異常が出ることもあるので、接触に注意しましょう。

## おふろに注意！

### りんご病

リンゴ病はほっぺがあかくなり、腕や足に赤い発しんが出る病気。熱はほとんど出ず、風邪のような症状だけなので、普段と同じように生活して大丈夫です。ただ、おふろに入って血行がよくなると、発しん部分のかゆみが増すことがあります。発しんがあるうちはおふろを短時間で切り上げましょう。また、日光に当たってもかゆくなくなることがあるので、外あそびなども控えめにします。

