



ほけんだより

令和6年9月2日 西保育所

元気いっぱい夏を過ごした子ども達。楽しかった思い出を話す子ども達の会話がたくさん聞こえてきます。まだまだ残暑は厳しいですが、生活リズムを整えながら、しっかり食事をとり、体調を崩さないよう気を付けましょう。



新年度がスタートし半年目に突入!!

体力もつき動きも活発になり怪我が多くなる時期です。好奇心旺盛な子ども達、高い所（段差）からジャンプしたり、よじ登ったり、ぶら下がってみたり等、色んな事にチャレンジしようとする姿が多く見られるようになってきました。遊びを見守り保育をしています。とっさの行動をすることがあり、転んでしまうという場面も…。

ご家庭でも公園で遊ぶことも多くあると思います。大きな怪我を起こさないためにも近くで見守り安全面に気を付けていきましょう。



すり傷の対処法

- 傷口に入った砂などの異物を水で洗い流しましょう。
- ガーゼに傷薬を厚めにのばして張り付け、毎日交換しましょう。
- はがした後の傷は、痛くない程度に洗いましょう。

切り傷の対処法

- 水道水で傷口を洗いましょう。
- 絆創膏などで傷口を固定します。(傷口が開かないように固定すると、痛くなく、早く治すことができます)
- 傷が深い、出血が止まらない等の時は、すぐに受診しましょう。

インフルエンザが はやってます!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザがかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いため注意が必要です。早めの受診を!

症状

- 突然の高熱 (40℃前後)
- 頭痛
- おう吐
- のどの痛み
- 激しいせき
- 関節痛 筋肉痛
- 鼻水

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を



インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39～40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
芽の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4ヶ月	短期間



保育所のインフルエンザ出席停止期間は、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでと定められています。登所の際は、体温チェック表の提出も忘れずにおねがいします。

子どもの事故を防ぐヒントは『ヒヤッと』にあり!

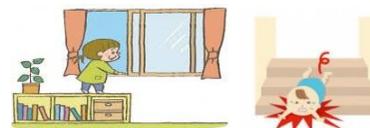
子供もがケガをしそうで「ヒヤとした」時こそ、チャンスです。なぜヒヤとしたのか見直すと、次の事故を防ぐことができます。

①ダメ!危ない!は
そこが危険のサイン



叱って制止するより
安全な環境整備を

②一度あれば二度、
二度あることは三度ある



理由や原因を考え、対策をとる

③大人も一緒に
やってみる



子どもの目の高さで
チェックしてみる