

# ほけんだより 9月

つぼみ保育園 保健室 2021年9月

9月は夏の疲れが出るとともに、季節の変わり目でもあり体調を崩しやすくなります。夏の疲れを取るには、睡眠を充分とり、ご飯をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが一番です。9月1日は「防災の日」。1923年に関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。

9月の目標 生活のリズムを整える  
事故やケガに注意する

## 9月の予定

- 1日(水) 歯みがき講習(しいのみ)
- 6日(月) しいのみ身体測定
- 7日(火) くるみ身体測定  
くすのき身体測定
- 8日(水) まつぼっくり身体測定
- 9日(木) たけのこ身体測定
- 10日(金) たんぽぽ身体測定
- 24日(金) 午後 園医健診  
たんぽぽ・たけのこ・くるみ

## 8月の感染症情報

- とびひ 3名
- 溶連菌感染症 1名

まだまだ、暑い日が続きます。水分をこまめにとって、「熱中症」に注意しましょう。

新型コロナウイルスの保育園でのクラスターが多く聞かれるようになりました。感染予防対策をしっかりと行っていきましょう。

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら  
**避難するのが原則です。**  
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

感染症と災害 避難はどうする!?

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

## 困ったときの強い味方「#8000」



急な発熱でぐったり  
していて心配…

頭をぶつけたけど、病院で  
みてもらったほうがいい？

お子さんの急病やケガのことで困ったとき、  
頼りになるのが「小児救急電話相談」。

(実施時間は自治体によって違うので、  
事前にホームページなどで確認を。)



### #8000の使い方

お住まいの  
都道府県の

- 1 #8000をダイヤル
- 2 相談窓口につながります
- 3 お子さんの症状を話してください
- 4 医師・看護師が  
アドバイスしてくれます  
対処の仕方、受診する病院など



## 防災について

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。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。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## 湿潤療法と かさぶた

◆傷口にしみ出てくる透明な液は浸出液といって、傷を治すために必要な物質を含んでいます。感染を防ぐ、傷口を乾燥から守る、皮ふの再生をコントロールする、などの役目を持つ浸出液を傷口に留まらせるために、上手にふたをするのが湿潤療法です。

◆かさぶたは止血のために集まった血小板などの成分が固まったもの。傷口のふたになってばい菌の侵入を防ぎます。ただかさぶたは皮ふの再生を妨げるともいわれ、理想的な“自然の絆創膏”ではないようです。

でも小さな擦り傷くらいなら湿潤療法でなくてもやがては治ります。ただかさぶたを無理やりはがすのはNG。治りが遅く、傷跡も消えにくくなります。



## 突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。



## 溶連菌 感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があるとされています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。

