

ほけんだより

9月

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気を付けましょう。

### かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

### 8月の健康状況 (8/25現在)

ヘルパンギーナ	.....1名
手足口病	.....1名
伝染性膿痂疹(とびひ)	.....1名
発熱	.....28名
下痢	.....12名
咳・鼻水	.....2名

※ 保護者の方が書く「登園届」の提出が必要です。

## 蕁麻疹(じんましん)



蕁麻疹(じんましん)の多くは皮膚にかゆみと赤みを伴いますが、発症の原因や赤みの特徴も様々です。発症してしまったら、かゆみが広がらないようにすることが第一です。繰り返すことも多いため、早めに受診しましょう。また、体温が上がるとかゆみの原因にもなるので、お風呂はシャワー程度で済ませ、衣服は体を締めつけないゆったりとした物にしましょう。

### 発症の主な原因

発症には、かぜのウイルスによるものや花粉、ハウスダストなどのアレルギー物質による内的要因と、日光や外気温、運動による汗、虫刺され、かぶれやすい植物に触れるなどの外的要因があります。かゆみを抑えるために抗ヒスタミンなどの薬を服用することは大変有効ですが、原因物質を知り、極力それらを避けることも大切です。



## 防災の日(9月1日) 救急の日(9月9日)

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。「防災の日」をきっかけに保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。

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もの(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



### 「病児・病後児保育」

についてご存知ですか？

(くわしくは「園のしおり」、調布市のホームページをご覧ください。)

お子さんが病気の急性期、または回復期にあるために集団生活をおくるのが困難な場合、一時的にお子さんを預かりし保護者の子育てと就労の支援の両面を支援する制度です。保育士・看護師が配置され、医師の回診体制も整っています。

### ＜対象となるお子さん＞

市内にお住いで、保育所や幼稚園、小学校に通っている満1歳から小学校6年生までのお子さん。

### ＜対象となる病気＞

- 感冒、扁桃腺炎、下痢等お子さんが日常かかる病気
- 風疹、水痘等感染性疾患
- 熱傷、外傷等の疾患
- その他の疾患で、医師が受け入れ可能と判断した

事前に登録が必要です！

登録方法など詳しい問い合わせは、子ども生活部こども政策課保育

・幼稚園係

TEL)042-481-7132・7133

## 生活リズムの見直し



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり食事の時間が不規則になったりしていませんか？

かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる(朝食は必ず食べましょう)
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う