

# 9月のほけんだより

ひまわり保育園 看護師 野澤

## 8月の感染症発生状況

ヘルパンギーナ 2名 ヒトメタニューモウイルス 3名  
ウイルス性胃腸炎 2名 手足口病 1名

9月1日は「防災の日」防災セットの再確認を行いましょう。  
近年、自然災害が多発しています。もしもの時に備えて防災セットの確認を行いましょう。

- ◆貴重品(現金、通帳、印鑑、保険証のコピー)+母子手帳
- ◆非常食(飲料水、食品)
- ◆救急用品(包帯、ガーゼ、タオル、絆創膏、消毒液、常備薬)
- ◆その他(懐中電灯、ヘルメット、防災頭巾、電池、マッチ、ろうそく、使い捨てカイロ、ウエットティッシュ、マスク、生理用品、筆記用具)



注意 お家の中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。

事故を防ぐために確認してみましょう。

- ◆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ような小さな物
- ◆踏み台になるもの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
- ◆浴室には子どもを勝手に入れないようにする

※かかりつけ医の電話番号や休日当番医などを確認しておきましょう。

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。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に気をつけましょう。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



## おねがい

❖ 爪のチェックを週に1回おねがいします。爪が伸びていると砂が入ったり、ばい菌の溜まり場になったり、怪我の原因になります。

❖ MRの予防接種はお済ですか？  
MR I期は1歳になったら、MR2期は就学前(きりんぐみ)が対象です。  
※忘れずに接種しましょう。