

ほけんだより 9月

ニチキッズ
まつなわ西保育園

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。

★9月9日は、救急の日★

救急の日は、“救急について関心や理解を深めよう”という日です。家庭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、確認をしてみましょう。家庭で起こる子どもの事故の中でも、窒息事故は特に0歳～3歳の小さな子どもに多い事故です。

窒息！対処ポイントは？

食事中

食物は噛む力、飲み込む力に合わせた状態に調整しましょう。よく噛むよう声かけを意識づけし、飲み込みやすくしましょう。動きながらや寝転んで食べたりすると喉に詰まりやすくなります。正しい姿勢で食べましょう。子どもだけで食べず必ず大人が見守りを！ぶどうも窒息事故が多く起きています。1/4以下にカットして安全においしく食べたいですね！

遊ぶとき

子どもは直径6～20mmのものでも窒息する危険があります。喉の付近を通し声帯付近に詰まる可能性のあるビー玉、ビーズ、ブロックなどの小さなものは手の届かないところに保管します。トイレトペーパーの芯に入る大きさの物は誤飲の危険性があると考えましょう。

#8000

緊急事態で救急車を呼ぼうか判断に困ったとき…、
まずは「小児救急でんわ相談」に相談してみましょう。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。



咳がひどい時は…

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 湿度を50～60%に保ち、室温を快適に冬場は23～25℃、夏場は25～28℃程度に調整することが大切です。
- 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える。（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう。）
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

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。