ほけんだより　９月号

Ｈ３０．９．１
青梅エンゼル保育園
看護師　今野愛香

９月は夏の疲れが出るとともに、暑い日と寒い日があり、風邪がはやり始める時期です。体調の悪い日は、無理をせず家でゆっくり過ごせるといいですね。気温の変化に負けないよう上手に衣類の調節をして、元気に過ごしましょう。

※毎年９月は乳幼児医療費受給者証の更新月です※

新しいものが届いた方や、まだ提出していない方は、事務所までコピーをお持ち頂きますようお願いいたします。

☆　今月の身体測定　◎２～５歳児　９/４　（９/１２）　　◎０・１歳児　適時　☆

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る８月の終わりから９月ころに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ほうができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ほうができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- おふろでは湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

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くなりますが、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。

目の病気がはやっています

目の症状が気になったら、こんな病気かも！？
どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いので注意が必要。早めに受診しましょう。

プール熱

症状
- 発熱（38℃以上）
- のどの痛み
- 目の充血
- 目やに、涙

※熱は３～５日続く

ケア
- 対処療法が中心。のどごしがよい食事にする
- 水分補給をして脱水予防を

流行性角結膜炎

症状
- 目の充血
- 目やに
- まぶたのはれ

※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

ケア
- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う

※どちらも、登園には医師が記入した意見書が必要になります。