

健康だより 9月号

2019年9月
菊池幼稚園
看護師 東美由紀

暑い夏を元気に過ごしている子ども達。しかし、見えない疲れがたまっているかもしれません。ゆっくりお風呂に入り、栄養と睡眠をしっかり取るなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

9月1日(防災の日)

もしもの時に備え、非常食や水・ラジオ・懐中電灯など、避難時に必要なものは準備できていますか？ 非常持ち出し袋を準備してある家庭では、中身のチェックをしていますか？ 賞味期限などは大丈夫ですか？ 今一度、確認してみましょう。

また、緊急時にすぐに取り出せる場所に置いておきましょう

急に発熱した時… どうすればいいの？

子どもは、夜間や休日に高熱が出たり、けいれんを起こしたりする事があります。その時、どう対応すればいいのかわからず、慌ててしまい迷うことがあります。

そんな時は・・・

小児救急電話相談 #8000

へ電話をしてみましょう。

対処方法や病院の受診の有無など、看護師からアドバイスをいただけます。

<相談時間>

平日・・・19時から翌朝8時まで
土曜日・・・15時から翌朝8時まで
日・祝日・・・8時から翌朝8時まで

緊急な場合を除いては、早めにかかりつけ医を受診しましょう

▽ 皮膚のケア ▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。そのままにしておくと、皮膚のトラブルにもつながります。身体を清潔にして、快適な毎日を送れるようにしましょう。

汗をかいたら、こまめに汗を流しましょう

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり身体を拭きましょう。あせもができていない時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

お風呂上がりの清潔な状態で、スキンケアを行いましょう。皮膚炎などの予防にもつながります。

鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ！

8月の健康教室では、鼻のかみ方を練習しました。ティッシュの使い方や鼻をかむ時は、片方の穴を押さえてかむなどみんなで作ってみました。

強くかむと、鼓膜に圧力がかかり中耳炎の原因になることもあります。

ご家庭でも十分気を付けましょう。

また、中耳炎はしっかり治しておかないと **滲出性しんしゅつせい中耳炎ちゅうじえんになることがあります。**

急性中耳炎は痛みを伴いますが、滲出性中耳炎は痛みが無い場合も多く、聞こえが悪くなる場合もあるそうです。様子が違うと思ったら早めに専門医を受診しましょう。