

# 9月のほけんだより

令和4年8月31日

うずも保育園

看護師 木之内美穂

厳しい残暑が続きましたが、朝夕は涼しくなってきました。気温の変化で体調を崩さないよう衣服の調節を行い、生活リズムを整えて過ごしましょう。

神栖市内においても新型コロナウイルス感染者数が増加していますが、これからRSウイルスの流行期に入っていきます。特に2歳未満児は注意が必要です。引き続き、手洗いや咳エチケットで予防を心掛けましょう。

## 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。



## RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

### 呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる



## 防災週間（8月30日～9月5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。

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物  
（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

