

9月のほけんだより

2022年9月1日発行 タムスわんぱく保育園川口

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。
そろそろ夏の疲れが出るころです。
元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。しっかり栄養、しっかり睡眠を取るなど、体調を崩さないように気を付けましょう。

アレルギーとは限らない【じんましん】

どんな症状？

皮膚が赤く盛り上がりかゆみが出ます。
形はまちまちで次第に地図状にくっついて大きくなることもあります。

原因不明なことが多い

食物アレルギーが原因と思われるがちですが、風邪をひいて体調が悪い時、疲れている時、季節の変わり目に出ることがほとんどです。
出る場所や治るまでの期間、かゆみの程度はまちまちで、繰り返すこともあります。

軽ければ様子を見て

治療をしなくても自然におさまることがほとんどです。
じんましんの範囲が狭く、かゆみがそれほど強く泣ければ様子を見ましょう。

ひどい時はかかりつけ医へ

ひどくかゆがる、じんましんの範囲が広い、なかなか治まらない時はかかりつけの小児科に受診しましょう。
果物などを食べてじんましんが出て呼吸が苦しそうな場合などアナフィラキシーの危険があるため、速やかに受診するようにしてください。

防災週間 9月1日 防災の日 9月9日 救急の日

もしもに備えて非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また定期的に中身をチェックして期限切れのものがないようにしましょう。

家の中にも事故やケガを招く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。

こ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、針など)
踏み台になるようなものはベランダに置かない
浴室にはこども1人で勝手に入れないようにする
遊び食べに注意する(窒息の危険)



↑ 気温差にご注意 ↓

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子どもも多くなります。一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。

