



ほけんだより

9月号



SKETCH
HOIKUEN

発行日 令和8年9月1日

スケッチ保育園

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お子さま達。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付けましょう。

9月25日 歯科検診があります。

- ・歯科健診当日は、歯磨きを忘れずしてきましょう。
- ・欠席の場合は、後日嘱託医を受診し、健診を受けていただきます。
- ・嘱託医の先生に聞きたいことがある際は、前日までに「はいチーズ」でお知らせください。

救急の日 9月9日は救急の日です。

家庭内で起こりやすい事故として、誤飲があります。たばこの吸い殻・電池・薬など危険なものはお子さまの手の届かない場所に保管することが基本です。また、お風呂での事故も多くバスタブに水は溜めないか浴室には鍵を掛けるなどの対策が必要です。

お子さまの急な発熱や怪我などで、すぐに医療機関を受診した方が良いか、明日の医療時まで待った方が良いか…そんな時は「おおさき子ども救急ガイドブック」に相談窓口がありますので確認して見てください。



■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けることも大切です。

虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

ムカデハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

ダニ

市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

植物かぶれ

植物の中には発疹や水ほうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ほうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。