

2021

3月

病児・病後児保育室 すこやかルーム

すこやかだより

第10号

3月になり、寒さも和らいできましたね。しかし、この時期は朝晩だけではなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがありますので、上着を準備するなどして衣服の調節に気を付けましょう。

たくさんの思い出がいっぱいとなった1年間の締めくくりの時期となりました。昨年の4月の頃に比べ、心も体も大きく成長したお子さんたちかと思います。4月から新しいクラス、学年、学校などが始まりますね。新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣を見直しましょう。

3月3日は耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は「耳の日」といわれています。子どもは耳の病気になりやすいので、日ごろからお子様の様子をよく観察しましょう。

大切な耳を守るために気を付けたいこと

- ・ 鼻をすすぐ、鼻をかむ習慣をつける(片方ずつゆっくりとかむ)
- ・ 耳をたたかない
- ・ 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う
- ・ 耳の近くで大きな声や音を出さない



☆1年間、健康に過ごせましたか☆

- お子さまと一緒に1年間振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。
- 早寝早起きができた 外でたくさん遊んだ 朝ご飯は毎日食べた
 - 外から帰ったら手洗い・うがいをした 食後は歯磨きをした
 - 好き嫌いをせずに食べた 友達と仲良く遊ぶことができた
 - 友達と仲良く遊ぶことができた
 - 「ありがとう」「ごめんね」が言えた



痙攣(けいれん)が起きたら…

子どもが痙攣を起こしたら、まず衣服を緩め、嘔吐物が喉に詰まらないように横向きに寝かせます。痙攣の続いた時間やどんな動きであったのかなど、わかる範囲で記録しておきましょう。動画に収めるのもありでしょう。その後、医師にその様子を伝えましょう。



×やってはいけない事×

舌をかまないようにと、口の中に布などを詰める事はやめましょう。窒息の原因になります。また、けいれんしている子どもを揺さぶったり、押さえつけたりしてはいけません。様子を静かに見守りましょう。

☆救急車を呼ぶべきかどうか☆

判断に迷うかもしれません、次のような症状があれば、至急、救急車を呼びましょう。

- ・ けいれんを起こすのがはじめて
初めてのけいれんが起きたときはパニックになってしまふと思います。まずは落ち着いて様子を観察し、すぐに救急車を呼ぶとよいでしょう。
- ・ 頭を打った後にけいれんをおこした
- ・ 10~15分経過しても、けいれんが止まらない
- ・ 体の一部だけがけいれんしている
- ・ けいれんが止まって、再度けいれんが起った時
- ・ けいれんが治まても意識が戻らない
- ・ 嘔吐や頭痛を伴うけいれん

※ただ、けいれんを起こした場合は、どんな状況であっても救急車を呼ぶことに間違いはありません。



○ 病児・病後児保育利用実績

- 12月1日～12月31日：合計5件（急性気管支炎、急性胃腸炎、急性上気道炎）
 1月1日～1月31日：合計1件（急性上気道炎、気管支炎）
 2月1日～2月28日：合計4件（急性上気道炎、アデノウイルス咽頭炎、発熱、鼻水）