

2020



病児・病後児保育室 すこやかルーム

すこやかだより

第 8 号

まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすいく日が増えてくると願いたいですね。今年の夏休みは例年より期間が短く、気軽にお出かけもできない…、暑さ対策と感染症対策に追われる…そんな夏休みであったのではないかと思います。お子様だけでなく、保護者の方々も心身ともに疲労を感じたり、いろいろな葛藤に悩まされたりしたのではないのでしょうか。9月は夏の疲れが出やすくなる時期なので、たまにはゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠を取るなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。今後はインフルエンザ等の感染症の流行も考えられるため、今まで以上に感染症対策に力を入れて頂き、手洗いやうがいをしっかり行っていきましょう。

＜8月30日～9月5日は防災週間（9月1日は防災の日）＞

もしもの時に備え、非常食や水（乳児がいる場合はミルクや離乳食等）、ラジオ、懐中電灯、などを用意しておきましょう。すでに用意をしている方は、一度中身の見直しや期限切れのものがないか確認しましょう。また、お子様には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は、などについて日ごろから繰り返し話し、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怪我を招く危険な物がたくさんあります。子どもの手の届く場所に置いてはいけないものとして、薬、洗剤、たばこ、ライター、乾電池、ポット、炊飯器、包丁などの刃物類、針、子どもが飲み込める大きさの細かいもの等があります。また、踏み台になるものはベランダに置かない、コンセント等をいたずら出来ないようにする、遊び食べに注意する（食べ物がのどに詰まることがある）、浴室にはお子様1人で入れないようにする、といった工夫も必要です。事故を防ぐために、確認してみましょう。



風邪の時に風呂に入っても大丈夫？

風邪のときでも熱がさほど高くなければお風呂に入っても大丈夫です。風邪の時の風呂は、疲れを取るためだけでなく、皮膚を清潔にすることも目的の一つなので、汗や汚れが取れば十分です。本人の負担になりすぎないように、短時間で上がりましょう。また、体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。ただ、お子様が嫌がる時は無理にお風呂に入れる事は控えましょう。



～生活リズムの見直し～

夏休みの間に就寝時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？風邪をひかない強い体を作るために生活リズムを見直しましょう。

- ★早起きをして、余裕をもって朝食や歯磨き、トイレを済ませましょう。（※朝食は必ず食べましょう）
- ★シャワーだけでなく、ゆっくりお風呂に入りましょう。
- ★早寝を心掛け、眠る時間を決めて睡眠をしっかり取りましょう。
- ★顔色や食欲、毎朝の体温測定など普段から健康観察を細かく行っていきましょう。



夏季に流行することのある「流行性角結膜炎」

症状として、角結膜の発赤、流涙、眼脂、リンパ節の腫れや痛み等になります。潜伏期間は5～6日で、感染経路は飛沫感染や接触感染が知られています。眼脂が強い感染力を持つため、タオル等の顔に触れるものの共有はしない、手洗いや手指消毒の徹底する、治癒後2週間程度便中にウイルスが排出されるため、排泄物の取り扱いに注意する、といった対策が必要になります。なお、保育園等の集団生活の登園基準は、主要症状（発熱、眼の充血等）が消失して2日を経過後から登園可、となっています。

○病児・病後児保育利用実績

6月1日～30日 合計 3件（胃腸炎、流行性耳下腺炎）
 7月1日～31日 合計 5件（上気道炎、気管支喘息）
 8月1日～31日 合計 3件（気管支炎、上気道炎）