



ほけんだより9月



めぐみの木病児保育室

残暑が続いていますが、朝夕には少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。9月は気候や気温の変化が大きく、本格的に二学期が始まるため、心身ともに疲れが出やすくなります。生活リズムを早めに整え、休養をしっかりとって、体調を崩さないように気を付けましょう。

カビのおはなし

カビの胞子はダニやホコリと同じアレルゲンとして分類されています。カビの胞子が体内に入ることによって、くしゃみ、鼻水、かゆみなどの症状を引き起こすことがあります。子どもが咳込んだり、鼻水が続いたりすると、風邪を疑うことが多いと思いますが、カビが原因の可能性も…。また、肌のかゆみや湿疹、かぶれなどの症状もカビが引き金となっていることがあります。

予防策をしっかりとって、カビによる健康被害を防ぎましょう。

① 部屋の湿度に注意し、換気をしましょう

カビは湿度や温度が高い場所で増殖しやすいので、除湿器・エアコン・換気をして湿度60%以下を目指しましょう。

また、定期的に窓を開けて、空気を循環させることもカビ対策になります。

② 掃除や洗濯をして清潔を保ちましょう

履き戻したミルクや食べ物のカスは、カビが成長していく栄養源になります。カーペットやぬいぐるみ、布団などの布製品は、湿気が溜まりやすいので、小まめに洗濯をしたり、日光に当てたりして、風通しの良い場所で乾かしましょう。エアコンや加湿器のフィルターもカビが増殖しやすい場所です。汚れた空気を直接吸い込むことになってしまうため、季節毎にフィルターの掃除をしましょう。

③ 衛生品は定期的に消毒をしましょう

ストローマグの部品、水筒のパッキン、食事用エプロンなど、洗剤を使って洗っているご家庭が多いと思いますが、細かくて洗にくい部品があるかと思います。食べ物の逆流や付着により、非常にカビやすいので、クエン酸やミルトン、ハイターなどを使って、定期的に消毒をし、よく乾かしましょう。



もしも…の大けがに備えましょう

9月9日は救急の日です。赤ちゃんや子どもは、転んだり、落ちたりして、頭を打ったり、ケガをしてしまったりすることがとても多いです。子どもの思いもよらない動きに、ヒヤッとした経験がある方も多いのではないのでしょうか。

頭を打って大泣きしていても、特に変わった様子が無ければ大事に至らないことが多いですが、時間差で症状が出てくることもあります。また、ベランダや階段、公園の遊具など、子どもが高所から落ちた時は、深刻なケガになることもあります。もしも…に備えて、観察のポイントや基本の手当を確認しておきましょう。

【頭のケガ】

頭を強く打つと、頭がい骨骨折や脳挫傷、急性硬膜下血腫を起こすことがあります。出血があるときは、ガーゼを当てて圧迫し、こぶは保冷剤や氷のうで冷やします。1～2時間は食事や入浴を控えて、なるべく安静に過ごします。受傷後24時間は、嘔吐の有無、反応の良しあし、手足の動き(左右差)を観察しましょう。※救急車を呼ぶとき⇒出血が止まらない、嘔吐を繰り返す、手足が動かない

ぼんやりと反応が悪い、受傷部位がへこんでいる



【首・背中から落ちたとき】

高所から転落し、首や背中を強く打ち付けると、背骨の中の脊髄が傷つき、手足に麻痺が残ったり、重い後遺症が残ったりする可能性があります。受傷後、少し経って遊び始めたとしても、しばらくは安静にして過ごし、受診するようにしましょう。反応がないとき、呼吸がおかしいとき、身体が自力で動かせないときは迷わずに救急車を要請して下さい。



【手足を強く打ったとき】

骨折や捻挫の恐れがあります。表面から見ただけでは、判断が付きにくいことが多いので、痛みや腫れが強くなる時、患部をうごかせない時、泣き続ける時は早めに受診をして下さい。