



ほけんだより 9月

めぐみの木病児保育室

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。子どもたちのいきいきとした表情に、心と体の成長を感じるこのごろ。まだまだ続く暑さのなかで、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいますが、夏の疲れが出てくるころです。生活リズムを整え、しっかり食事と睡眠をとりましょう。

朝ごはんをしっかりと！

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。



体調の変化にご用心

季節性の感染症が近年季節問わず見られるようになってきています。夏には手足口病をはじめ、胃腸風邪が猛威を奮っていましたが、今年の秋は、9月頃からインフルエンザや新型コロナウイルスなどの呼吸器感染症が例年より早い時期から増加・流行する可能性が予測されています。寒暖差や空気の乾燥に伴い、マイコプラズマ肺炎やRSウイルス、感染性胃腸炎なども注意が必要になります。

こども園、幼稚園などでも未満児を中心に感染の拡大に繋がりがやすくなかでも、パラインフルエンザは、クループの原因になるとも言われ、特徴的な咳(犬が吠えるような咳)をします。ひどくなると、喉が腫れて呼吸困難を起こすこともあり、夜間に急に咳がひどくなることもあるので、苦しそうな時は夜中でも急いで受診しましょう。

小さいお子さんは、気管支炎や肺炎など重症化する恐れもありますので、息苦しそうにしていたり、食欲がない時には、早めに医療機関を受診しましょう。



9月9日は「救急の日」です

小さな子どもは、まだ何が危険かを予測することが出来ず、好奇心が旺盛なため、けがをしやすいです。

また、夜間や休日に急に具合が悪くなることもあり、受診をしたほうがいいのか判断するポイントをみてみましょう。



☆転んで頭を打ったら…

- ①受傷部の状態を確認
- ②保冷材等を使って受傷部を冷やす
- ③安静に過ごす

★出血がある場合は清潔なガーゼやタオルで圧迫し、止血を確認してください。また、頭蓋骨内で出血していた場合、入浴したり、体を動かしたりして血行が良くなると、症状が進行することがあるため、受傷直後の入浴は控えましょう。

受傷から6時間以内に、下記の症状が現れた場合は速やかに脳外科や小児科を受診してください

- ☐ 繰り返し吐く
- ☐ 意識がはっきりせず、呼びかけても反応がない
- ☐ 手足の動きがいつもと違う、ピクピクしている
- ☐ 打ったところが陥没している
- ☐ 出血が止まらない



※救急外来や休日診療の受診判断に困った時はこども医療電話相談(#8000)

☆こんなときは、ためらわず救急車！

- 出血が止まらない
- 意識がない
- 唇が紫色で呼吸が弱い
- 激しい腹痛、嘔吐が止まらない
- 交通事故
- 高所からの転落
- 乳児(3ヶ月未満)の高熱
- けいれんや硬直している

