



7月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。6月は、ヘルパンギーナが2名でした。

0～3歳に多い**窒息!** 対策、していますか?



食事中

小さく切って食べさせているか
かむ力、飲み込む力に合わせた大きさに調整します。

よくかむよう声をかけているか
かむことで飲み込みやすくなります。

正しい姿勢で食べさせているか
寝転ぶなどの姿勢は、のどにつまらせる危険があります。

年上のきょうだいに小さな子どもの世話をさせていないか
きょうだいあげたもので窒息することがあります。

睡眠中

寝具がやわらかすぎないか
顔がマットに沈み、呼吸ができなくなります。

ベッドの周辺にすきまがないか
顔がはさまる危険があります。

スペースは十分あるか
ふとんやクッション、人形などが顔にかぶさって窒息することもあります。かけぶとんは軽いものを使い、寝具以外のものは周りに置かないようにしましょう。

遊ぶとき

このくらいの大きさなら、大丈夫と思っていないか

子どもは直径6～20mmのものでも窒息する危険があります。ビー玉・おはじき・ビーズ・ブロックなどの小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。



▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができてきている時は、上から優しく押さええて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまふことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身に着けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょ。また、外出時や登園前に虫除け(スプレータイプやウェットティッシュタイプなど)を行うのも効果的です。



7月の休日急患診療機関

2日	久保原町田中医院 22-7700	有川呼吸器内科医院 24-6677	隅病院 62-1100	はまだクリニック 45-2266	池之上整形外科 23-2311	都城こみぞ眼科 57-7722
9日	沖水子どもクリニック 27-5656	すみクリニック 36-7701	大橋クリニック 37-0539	宗正病院 22-4380	江夏整形外科クリニック 51-1122	永吉眼科医院 22-1530
16日	仮屋医院 36-0521	村上循環器内科クリニック 25-2700	メディカルシティ東部病院 22-2240	山路医院 64-3133	飯田整形外科クリニック 46-5115	丸田病院 23-7060
17日	たけしたこども医院 51-0005	森山内科・脳神経外科 21-5000	ライフクリニック 39-2525	川畑医院 46-3225	花房泌尿器科医院 25-1177	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
23日	早水公園クリニック 36-6117	伊達クリニック 36-7088	宇宿医院 25-9031	もりやま脳神経外科 21-6888	小牧病院 24-1212	あきつき医院 36-0534
30日	山内小児科 22-0048	藤元上町病院 23-4000	佐々木医院 62-1103	福島外科胃腸科整形外科医院 38-1633	ならはら皮膚科医院 22-1455	いわよし耳鼻咽喉科クリニック 36-5555