

9月号



こんな病気に注意！

気管支炎・咽頭炎

伝染性紅斑（りんご病）

新型コロナウイルス など



令和7年9月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

ほけんだより

残暑は厳しいですが、朝夕の涼しい風に、少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたね。

これから夏の疲れが出やすくなりますので、生活リズムを整えながら、体調を崩さないよう気をつけたいですね。

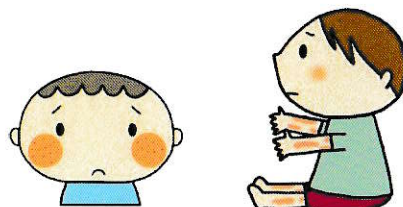
夏の疲れが出ていませんか？

- ・早起きをして、ゆとりをもって、朝ごはん、歯みがき、トイレを済ませる。
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとる。
- ・顔色や食欲など、健康チェックを細かく行う。

生活のリズムを取り戻しましょう☆

伝染性紅斑（りんご病）

咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

対処法

発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴したりすると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまで、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

気管支炎

鼻やのどについたウイルスや細菌が、気管支の粘膜に感染して炎症を起こしたもので、多くはかぜから続いて発症します。

発熱、鼻水、軽い咳などのかぜの症状から始まり、コンコンという乾いた咳から、ゴホゴホというタンが絡んだような湿った咳に変わっていきます。

食欲が落ちたり、咳で眠れなかったり、咳込んで吐いたりすることがあります。また、重症になると呼吸困難を起こすこともあります。

部屋が乾燥していると、咳がひどくなります。加湿器を使用したり、ぬれタオルを干したりして、湿度を保つようにしましょう。



防災週間(8月30日～9月5日)

防災の日(9月1日)

地震や火事が起こったらどのように行動すべきか、日頃から家族で話し合い、緊急時に備えるようにしましょう。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には、非常時の持ち物を詰めておきましょう。



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物は固定するなどの工夫をしましょう。



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



救急の日(9月9日)

ご家庭に救急箱はありますか？けがをしたり具合が悪くなったりした時に、すぐに使えるよう準備をしておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう(薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、ハサミは入れておくとう便利です)。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



他にも…おうちでの事故を防ぐために確認を！

- ・こどもの手の届く場所に危険な物を置かない。
- ・踏み台になる物はベランダに置かない。
- ・食べ物のがのどに詰まらないよう、遊び食べに注意する。
- ・浴室には、こども一人で勝手に入れないよう工夫する。