



ほけんだより 9月号

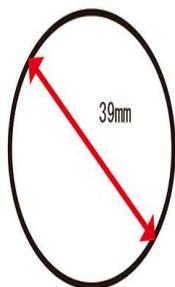
令和6年9月1日
長野こども学園

8月は、プール遊びや水遊び、泥んこ遊びなど様々な感触遊びを楽しんだり、夏休み中ご家族とお出かけし楽しかった事を嬉しそうに話してくれる姿がとても印象的でした。いよいよ新しい学期がスタートしますが、まだまだ残暑が厳しく夏の疲れが出てくる頃です。元気に活動ができるように子ども達の生活リズムを整え、体調の変化に気をつけていきましょう。

また、9月1日防災の日、9月9日救急の日です。園では、毎月防災訓練をしていますが、ご自宅でも、もしも火事や地震が起こったら、災害ハザードマップを見てどのように行動すべきか、日頃から家族でお話をして、緊急時に備えるようにしましょう。

家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？ **0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。**



家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

リビングなど



ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった事故がよくあります。

キッチン



炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所。

浴室



残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。

ベランダ



台などの上で手すりを越える事故が、3歳以降急増します。危険なものがないかチェックしましょう。

正しいケアで

目を守りましょう

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするものに、前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。

目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。

目やにが多いときは病院へ

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている



などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

はやり目、家の中ではやらせないで!

はやり目（流行性角結膜炎）は、ウイルスの感染により目の充血や目やに、ゴロゴロした目の痛み、まぶたのはれ、涙などの症状が見られます。特効薬がなく、炎症を抑える点眼薬や細菌感染を予防する抗菌薬の点眼薬が使われます。自然に治るまで1～2週間ほどかかり、非常にうつりやすいです。大人も含め、家族全員で予防に取り組みしましょう。



家族全員で取り組んで!

- タオルは共有しない
- 寝具はこまめに洗う
- おふろの順番を守る

感染している人の涙や目やにはウイルスが含まれおり、タオルや寝具を介してうつります。タオルの共有はやめ、使い捨てペーパータオルにするのもよいでしょう。おふろは目に入りにくいように、感染している人は最後に入るようにします。

- 手をしっかり洗う
- 涙や目やにをふいたゴミは、密封して捨てる

ウイルスのついた手で目を触るとうつります。手はこまめに洗い、涙や目やにをふいたティッシュペーパーは袋に密封して捨てましょう。

よく休む

ウイルスと戦う免疫を高めるためにも、ゆっくり休むことが大事です。

登園再開の目安

涙や目やに、充血などの結膜炎の症状がすっかり治まっていること