

# ほけんだより

令和5年 9月号 Tel.53-4083  
こども未来課保育幼稚園係

## ほけん目標

安全にからだを動かして遊ぼう。



## 今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓  
医（病）院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓  
個人通知が届きます。

## 最近小児科でよく見る病気

特に流行している病気はありませんが、  
胃腸かぜや手足口病等は見られます。

手洗いや手指消毒、換気等の感染症対策を  
心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

## こどもに多いけがへの応急手当

こどもは転んでひざをすりむいたり、ともだちとぶつかったりしてけがをすることがよくあります。いざというときに、応急手当などの対応を知っておきましょう。

### 〇すり傷・切り傷の応急手当

①傷口やその周辺を流水でよく洗い流します。

傷口の泥や砂等をしっかりと洗い流しましょう。



②傷口を清潔なガーゼ等で押さえて止血します。



③傷口を清潔なガーゼ等で覆い、保護します。



《こんなときは、病院へ》顔をすりむいた時、泥や砂等が多くついて取れない時、出血が続く時、鋭利なもので切った時、いつまでも痛がる時、傷口が化膿した時 等

### 〇打撲の応急手当

①どこをぶつけたか、意識はあるか、何でぶつけたか等を確認します。

②楽な姿勢で安静にし、動かさずようすをみます。

③傷がある場合は手当てをし、打撲した部位を冷やします。

### 《こんな時は救急車を呼びます》

呼吸が苦しそうまたはしていない時、意識がないまたはおかしい時、けいれんしている時、強く痛がって顔色が悪い時、おう吐を繰り返す時、見た目が変形している時 等

# しっかりと睡眠をとろう！

これからの季節、外へ出かけたり、からだを動かしたりすることが増えてきます。睡眠が不足していると、疲れがとれずに体がだるかったり、集中力や注意力がなくなったりしてしまいます。体も心も元気であるために、毎日しっかりと睡眠をとることが大切です。

## 【よい睡眠をとるために…】

### ○朝の光を浴びる

朝の光を浴びて体内時計をリセットさせることで、体内時計が整います。



### ○昼間に体を動かす

しっかりと体を動かすことで、適度に疲れて、早く眠ることができます。

### ○お風呂でリラックスする

寝る2～3時間前にぬるめのお風呂に入るとリラックスできて、眠りにつきやすくなります。



### ○寝る前にスマートフォンやタブレット等を使わない

スマートフォン等の明るい光を浴びると、眠りを促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられて、寝つきが悪くなります。



## ☆ 感染性胃腸炎に気をつけましょう ☆

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルス等の病原体による感染症です。ノロウイルス、ロタウイルス等のウイルス感染による胃腸炎が多いです。

### 《感染経路》

- 経口感染：汚染された食品を食べることによる感染
- 接触感染：ウイルスや細菌等が付着した手で口に触れることによる感染
- 飛沫感染：感染している人のおう吐物の飛沫を吸い込むことによる感染

### 《症状》

原因となるウイルスや細菌等により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。下痢による脱水症状や吐物による窒息等に注意しましょう。

ノロウイルス	おう吐、下痢、腹痛 等
ロタウイルス	水のような下痢、吐き気、おう吐、発熱、腹痛 等

### 《予防方法》

- 食事の前やトイレの後等には、必ず手を洗いましょう。
- 感染している人の便やおう吐物を処理する時は、使い捨てのビニール手袋、マスクをしましょう。
- 便やおう吐物が付着したものや場所は、塩素系消毒液(次亜塩素酸ナトリウム等)を用いて消毒しましょう。