

9月保健だより



社会福祉法人
愛光会
ハローこども園

秋の流行に注意！RSウイルス感染症

発熱、鼻水・せきなど風邪のような症状から始まります。

重症化のサイン！

- ・せきがひどくなる
- ・呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューという音がする
- ・呼吸が苦しそうで、顔色や唇が青白い
- ・せき込んで嘔吐し、水分や食事がとれない



咳が止まらない時は…

- ・体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- ・室温は上げすぎず、加湿する
- ・水分を少しずつ、ゆつくり飲ませる



秋の食中毒に注意！

まだまだ暑い日が続く9月。子どもは抵抗力が弱いため、家庭での予防対策がとても大切です。

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後には石鹸で手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合は感染しやすいので、出来るだけ調理はしない



虫よけ

正しく選んで
正しく使って

●対象年齢・使用回数をチェック

含まれる成分によって使用できる年齢や回数が変わります。2歳未満の子どもに使う場合は特に注意しましょう。

●タイプをチェック

スプレータイプは、子どもが虫よけ成分を吸い込みやすいので、ジェルやシート状の物がよいでしょう。ミスト状の物は、一度大人の手に吹きかけてから、子どもに塗るようにします。

●皮膚をチェック

ケガや湿しんがあるところには、虫よけをつけないようにしましょう。

入る？

入らない？

熱がある時のお風呂

熱が高くて体が辛い時は、お風呂は控えて、着替えるときに温かいタオルで体をふくだけでOK。

一方、熱がそれほど高くなく、本人が入りたいというときは、寝る前に、ぬるめのお風呂にさっと入るか、シャワーを浴びさせるとよいでしょう。

湯冷めしないよう、
脱衣所も温めて。

