



# ほけんだより



令和6年9月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師



まだまだ暑い日が続いており、夏の疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整えて体調を崩さないようにしていきましょう。

## 9月保健行事

\*0歳児検診 9月12日10:00~  
8月に内科健診ができなかったお子さんも一緒に行います。

## 8月感染症

- 手足口病 4名
- 溶連菌感染症 2名
- ヘルパンギーナ 1名

## 予防接種のお願い

定期的な予防接種は、すすんでいますでしょうか？

体調の良い時に計画的に接種をお願いします。

今後、11月にはインフルエンザの予防接種をお願いする予定です。それまでに対象年齢の予防接種は済ませていただきますようお願いいたします。

## 掻き壊しから

### 皮膚トラブルになることも!!

虫刺されを掻いて皮膚に傷ができそこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。掻き壊しを防ぐためには、次のポイントに気をつけましょう。

### 【かゆみをやわらげる】

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

### 【つめを切る】

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。1週間に1回、つめをチェックして整えましょう。

## 蚊に気をつけて!!

秋になり涼しい時間が増え、過ごしやすい季節になります。その一方で蚊が活発に動き回るようになってきます。蚊は、35℃以上では、動きが鈍くなりますが、秋は、産卵にむけて活発に血を吸うようになります。夏の猛暑によって幼虫の成長が促されたことに加え、突然の雨によって水たまりができることで蚊が増える環境が整ってしまいます。

日頃より虫よけなどを活用して刺されない対策をお願いします。

## 9月9日は救急の日

救急とは、急なケガや体調不良の手当てをすること。この機会にけがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてください。また救急箱も要チェックです。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。好奇心旺盛で怖いもの知らずの子どもが安全に過ごせる環境を大人が整えてあげましょう。

**救急箱の中身、チェックしてますか？**

**CHECK!**

- 絆創膏  
けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。
- はさみ  
救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。
- 体温計
- ガーゼと医療用テープ  
傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。
- 毛抜きやピンセット  
皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。
- 常備薬  
(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)

