



# ほけんだより 9月号



令和6年9月1日  
中妻子供の家保育園  
看護師 みどりかわ

まだ残暑は続きますが、少しずつ過ごしやすい日も増えてきました。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいときです。また夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 防災週間（8月30日～9月5日）

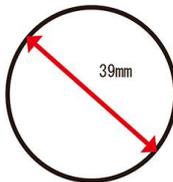
9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、家の中にも事故やけがを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために確認をしてみましょう。

### 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。**

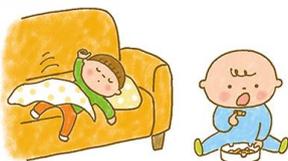
家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。



### 小さいものはしっかり管理

3歳の子どもは口の大きさは約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、調理器具によるけがが多い場所。

### 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



台などによって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。

## ▼最近よく聞く、

## マイコプラズマ肺炎って？▼

最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、**手洗い・うがい**などもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



## 〈感染症状況〉

釜石保健所管内では、1週前に比べると減少傾向にあるものの、**RSウイルス感染症、ヘルパンギーナ、新型コロナウイルス感染症**がみられています。また**手足口病**は先週より増加傾向です！

夏の疲れも出やすく発熱症状のあるお子さんもおりますので、引き続き手洗い・うがい等をして感染予防をしましょう。

岩手県感染症情報センター：感染症週報第34週（8月19日～25日）より