



ほけんだより

令和5年10月 藤島くり保育園

朝晩、涼しい日も多くなりましたが、日中はまだ暑い日もあります。0・1・2歳児は、体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすいう着などで調節し、半そでと長そでとを上手に使い分けていきましょう。保育園でも朝晩と日中の気温差が大きくなってきた頃から鼻水、咳、発熱など風邪症状で欠席しているお子さんもいます。体調管理の難しい季節ですが、引き続きお子さんの体調への配慮をお願いいたします。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

「熱」があるときのホームケア



Point ① 手を触ってふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒さを感じやすいので布団をしっかりかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、布団を減らして汗をかかせないようにしましょう。



Point ② 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。

Point ③ おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。月齢の小さい子は冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

転んで、落ちて…頭を打ったときのケア

一つでも当てはまる場合、すぐ病院に！

- 繰り返し吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさ左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい



赤ちゃんや子どもは転んだり落ちたりして頭を打つことがよくあります。そのときに怖いのが、頭蓋骨内でじわじわと出血して、時間差で症状がでることです。頭を打ったら、注意深く様子を見てあげましょう。

左の項目にあてはまらないときは次の点に注意して数日間は様子を見ましょう。

- ◎ 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる
頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。
- ◎ 症状が出てきたらすぐに受診する
- ◎ 夜寝ているときの様子もチェックする
睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどをみます。



- * 少しずつ顔色が悪くなる
- * 吐き気がでる、吐く
- * 手足の動きがおかしい、ピクピクする
- * 意識を失う、呼びかけても起きない

<小さな子どもは「見る力」も育ち盛り>

10をよこにすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。

早く治療するほど回復しやすい！

「見る力」は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、「見る力」が育ちません。見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。その際、気になる様子を動画や写真に撮って持参すると診断の目安になるようです。

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。

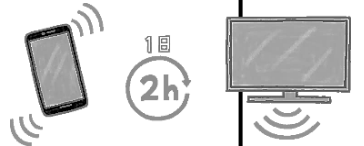


<テレビなどの動画を長時間見せていませんか？>

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスをしています。

6つのアドバイス

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- ② つけばなしはNG！見たら消す！
- ③ 乳幼児に一人で見せない！
大人がいつしよに歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切。
- ④ 授乳中、食事中は消す！
- ⑤ 乳幼児にも、つきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- ⑥ 子ども部屋に置かない。



いろいろなものを見せよう！…いろいろな距離のものを見ることで、見る力を育てます。

遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。

