



今年の夏も、連日の猛暑でした。密にならない対策をとりながらプールや水あそびを行いました。子ども達は、水の感触を肌で感じ、楽しそうな歓声をあげていました。これからは、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。生活リズムを整えて残暑を乗り切りましょう。7～8月は新型コロナウイルス感染が当園でも多数報告されました。まだまだ油断できない状況です。引き続き感染対策へのご協力をお願い致します。

保健行事 0才児健診 9月13日(火)、27日(火) 14:30～ 吉崎医師

◆見直したい子どもの睡眠 早起き早寝の大切さを理解しよう

夏の疲れは、涼しい秋になってどっと出てくる人が多いものです。とびひなどの感染症が、休み明けに多くなるのも、この時期、子どもの体力が落ちているためと考えられます。風の子広場などの大きな行事が控えている時期だけに、夏の疲れはしっかりと取りたいですね。

よりよい睡眠のための3ポイント



(1) 就寝は夜8時から9時ごろが理想

遅寝は、生活のリズムを乱すもとになるばかりでなく、睡眠中のホルモン分泌を妨げるといわれています。特に、いちばん重要な成長ホルモンは、就寝後1時間半後くらいから分泌が高まりますが、午後8時以降は、寝る時間が遅くなればなるほど、分泌量が少なくなるという報告もあります。できれば午後8～9時には寝かせるようにしましょう。成長ホルモンは、骨、筋肉の成長や、痛んだ組織の修復を促し、脳の発達にも大きく関係する働きを持ちます。

(2) 寝るときは暗く、起きるときは明るく

情緒や性ホルモンなどを調節するメラニンは、光が当たると分泌が減るので、なるべく部屋を暗くして眠るようにします。逆に、朝は光を浴びることで、しっかりと目を覚ますことができます。

(3) 全体の睡眠時間にはこだわらずに

必要な睡眠時間は、子どもによって個人差が大きいものです。昼間も元気なようであれば、多少睡眠時間が少なくても気にする必要はありません。大切なのは、就寝する時間です。早い時間に就寝するほどホルモンなどの内分泌が活性化し、体調や情緒が安定します。

◆9月1日は防災の日／9月9日は救急の日です

・地震や台風などに備え、非常用品や救急用品の点検をしましょう！

・＜赤ちゃん・子どもの防災グッズ＞

紙おむつ (3日～1週間分。)

おむつを入れる消臭袋

おしりふき

子どもの着替え (3日～1週間分)

子ども用の非常食・水・携帯用トイレ

市販のベビーフード・離乳食(1週間分。多めにあるといい)

授乳セット(授乳ケープ、液体ミルク、哺乳瓶など。ミルクは多めにあるといい)

子ども用の衛生用品(歯磨き・歯ブラシなど)、歯磨きシート・液体歯磨き

絵本、お絵かきノート、おもちゃ、ゲーム、ぬいぐるみなど、いつも使っている「愛用品」

普段使っているガラガラ、ママの匂いがするブランケット、寝るときに欠かせないぬいぐるみなど、安心するものを入れておくことをおすすめします。

子ども用マスク



◆子どもを誤飲から守る！誤飲予防と対処法◆

<h3>ボタン電池</h3> <p>すぐに受診 同じものを持参</p> <p>機器から取り出している誤飲が6割。総合病院を受診。</p> 	<h3>磁石</h3> <p>すぐに受診</p> <p>特にネオジウム磁石は小さいが強力です。手術になるリスクも。</p> 	<h3>薬</h3> <p>すぐに受診 同じものを持参</p> <p>親の真似をする1歳過ぎから増える。主に家族の薬を誤飲。特に血圧の薬、糖尿病の薬、精神科の薬(睡眠薬等)が危険。</p> 	
<p>基本的に吐かせないで同じものがあれば持参してください。</p>			
<h3>たばこ</h3> <p>すぐに受診 同じものを持参</p> <p>加熱式タバコの誤飲が多い。加熱式はニコチンが濃縮!</p> 	<h3>洗剤</h3> <p>すぐに受診 同じものを持参</p> <p>ジェルボール型洗剤は玩具に似ていて危険。6歳になるまでは通常の液体洗剤か粉末洗剤を。</p> 	<h3>トイレ用スタンプ洗剤</h3> <p>すぐに受診 同じものを持参</p> <p>お菓子に似ており誤飲の報告も。</p> 	<h3>消毒用・除菌用製剤</h3> <p>すぐに受診 同じものを持参</p> <p>消毒用のアルコールや二酸化塩素による除菌用製剤の誤飲。</p> <p>コロナ禍で使用頻度が増えており注意が必要。</p> 

◆誤飲対策で重要なのは、目を離してもすぐには事故に繋がりにくい仕組みづくりです。置き場を工夫したり、誤飲の危険があるおもちゃを避けたりして、誤飲事故が起こりにくい環境を作り、誤飲を未然に防いでいきましょう。

◆医療品・薬は飲む姿を子どもに見せないようにする。保護者や祖父母が薬を飲む姿を見ると、子どもが真似してしまう事例も多くあります。薬を飲む姿は子どもに見せないように心がけましょう。

◆ボタン電池を誤飲したらすぐに総合病院を受診する。ボタン電池を飲み込んでしまうと、子どもの食道や胃に穴をあける原因となります場合があります。誤飲した場合は全身麻酔での内視鏡検査など必要になる場合もあるので、すぐ総合病院を受診しましょう。


◆磁石が使われているおもちゃを未就学児のうちには与えない。磁石は複数飲み込むと体内で引き付け合い、胃や腸の粘膜を挟むことで損傷し、穴を開けてしまうことがあります。特に小さくても非常に磁力の強いネオジウム磁石は、最近子ども向けのおもちゃで使われているケースもあるのですが、事故の報告も複数報告されており危険です。未就学児のいる家庭では与えないようにしましょう。

◆飲み込んだか分からない場合も吐かせず病院へ。子どもの誤飲は、保護者が目撃していないケースが半数近く。また子どもの誤飲の半数以上は無症状で

3つのポイント

- 1 誤飲するサイズ (39mm 以下)
- 2 小さな生活用品は手の届かない高さに (1m 以上)
- 3 小さなおもちゃは 4 歳から
- 4 異物を口に入れているのを発見したときは大声を出さない

異物を口に入れているのを発見したときは、発見者が大声を出して慌てたり叱ってしまうと**子どもがびっくりしたり泣き出して飲み込んでしまうことがある**ので、慌てず優しく口から出させる。



す。「大ごとにするのは良くないかな…」と思われる保護者の方もいらっしゃるかもしれませんが、少しでも誤飲の可能性があれば総合病院を受診してください。また、誤飲した製品のパッケージや、誤飲したものと**同じものがあれば病院に持参**してください。

◆誤飲の事故は生後5か月以降、特に6か月～2歳までの男児に多い傾向があります。1歳前後は特に探索行動が盛んになる時期で、何でも口に入れて確認する時期です。2歳頃になると「大人と同じことをしたい」「自分で見たい」というように、保護者の真似をしたいという好奇心から、大人が薬を飲む様子を見て誤飲してしまう「薬の誤飲」が増えます。子どもの好奇心は生きる力そのもの。叱ることで事故を防ぐのではなく、家族があらかじめ危険なものを把握し、子どもの手の届かない場所にしておきましょう。