



夏が過ぎ、ひと回り大きくたくましくなった子ども達。まだまだ続く暑さの中で毎日元気に過ごしていますが、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。

しっかりと睡眠をとり、毎日の体調の変化にも注意しましょう。



## 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、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物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。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることもある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



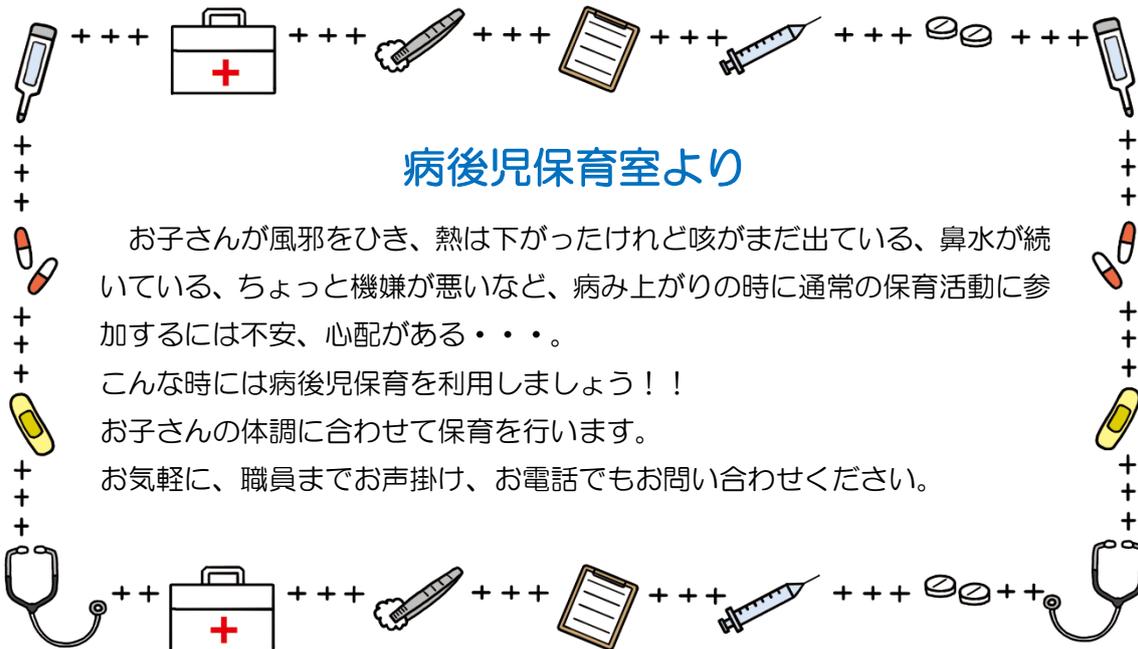
## 生活リズムの見直し



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる(朝食は必ず食べましょう)
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとる
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う





## 病後児保育室より

お子さんが風邪をひき、熱は下がったけれど咳がまだ出ている、鼻水が続いている、ちょっと機嫌が悪いなど、病み上がりの時に通常の保育活動に参加するには不安、心配がある・・・。

こんな時には病後児保育を利用しましょう！！

お子さんの体調に合わせて保育を行います。

お気軽に、職員までお声掛け、お電話でもお問い合わせください。



油断  
しないで

## RSウイルス感染症

RSウイルスは冬場に多い感染症ですが、子ども家庭庁より患者報告数の増加が見られたとのことで注意喚起のお知らせが届きました。また、お盆後からコロナ感染者数も高止まりしています。残暑が厳しく体力も落ち、体調を崩しやすくなっています。手洗い・うがい、十分な休息をとり、家族全員で感染症を予防しましょう。

**Q** せきの風邪って聞いたけど、  
どんな病気？

**A** せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

**Q** 治すにはどうすればいい？

**A** 特効薬はありません。  
安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態がよい）」状態まで回復していることが必要です。



**Q** なぜ注意が必要なの？

**A** 小さい子どもほど  
重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するとき胸がへこむ
- ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い

などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



**Q** 予防に必要なことは？

**A** 周囲がマスクをつけ、こまめに  
手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなることがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のことも。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。

