



ほけんだより 9月号

2025年8月29日
企業主導型保育所
OURSbaby
保健課

暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。暑くて外にでる事も制限されていますが、気温や暑さ指数など確認し外にでれる日にはたくさん楽しめるようにしていきたいです。夏の疲れが出やすくなる時期ですので、体調管理に気をつけていきましょう。



OURSbaby で 8 月、流行性角結膜炎（はやり目）が流行しました。

潜伏期間が長く、7 日～10 日です。下記の症状がある場合は、登園せずに受診をお願いいたします。

はやり目、家の中ではやらせないで！

はやり目（流行性角結膜炎）は、ウイルスの感染により目の充血や目やに、ゴロゴロした目の痛み、まぶたのはれ、涙などの症状が見られます。特効薬がなく、炎症を抑える点眼薬や細菌感染を予防する抗菌薬の点眼薬が使われます。自然に治るまで 1～2 週間ほどかかり、非常にうつりやすいです。大人も含め、家族全員で予防に取り組みましょう。



家族全員で取り組んで！

- タオルは共有しない
- 寝具はこまめに洗う
- おふろの順番を守る

感染している人の涙や目やににはウイルスが含まれおり、タオルや寝具を介してうつります。タオルの共有はやめ、使い捨てペーパータオルにするのもよいでしょう。おふろは目に水が入りやすいので、感染している人は最後に入るようにします。

- 手をしっかり洗う
- 涙や目やにをふいたゴミは、密封して捨てる

ウイルスのついた手で目を触るとうつります。手はこまめに洗い、涙や目やにをふいたティッシュペーパーは袋に密封して捨てましょう。

よく休む

ウイルスと戦う免疫を高めるためにも、ゆっくり休むことが大切です。

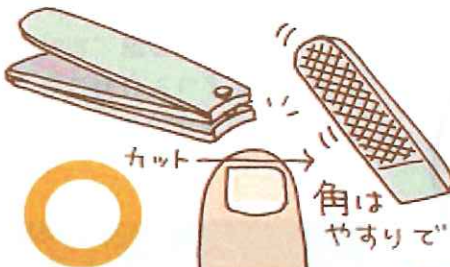
登園再開の目安

涙や目やに、充血などの結膜炎の症状がしっかり治まっていること

つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなります。1 週間に 1 回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

短すぎると巻きづめになりやすい

つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。

つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。





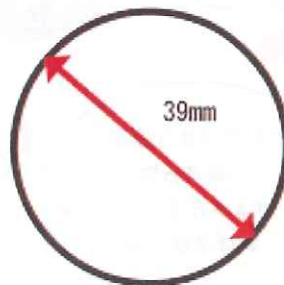
9月9日は救急の日

ケガにつながらないように、見直しましょう

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、家の中で起っています。**

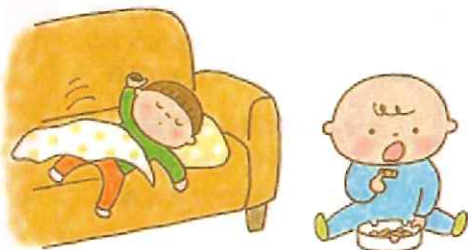
家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。



小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約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、調理器具によるやけどが多い場所。

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。