

# 9月のほけんだより

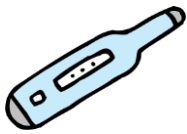
平成 30 年  
8 月 31 日発行  
軽野保育園  
看護師 笹浪寿恵

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。今月末には運動会があります。元気に参加するためにも日頃から体調をしっかりと整えるようにしましょう。

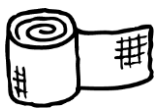
## 9月9日は救急の日です

いざというときに慌てないように、救急箱は取り出しやすい所に保管しましょう。

□体温計



□包帯



□綿棒



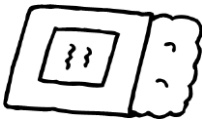
□ガーゼ



□ばんそうこう



□脱脂綿



□湿布薬



□ピンセット



□はさみ



□毛抜き



□化膿止め



□虫刺され用塗り薬



□ポリ袋

□熱冷まし用シート など

この機会に、ご家庭の救急用品の点検を

## 風疹の流行にご注意を

8 月に入り、千葉県などの関東地域を中心に風疹の感染者が急増しています。患者は予防接種率が低い 30～50 代の男性に多く、今後、更に流行する兆しがあるとして厚生労働省が予防接種の徹底を呼びかける通知を全国の自治体に出しました。

## 風疹の症状

風疹ウイルスが唾液の飛沫などで感染し、潜伏期間は 2～3 週間。38℃ 前後の発熱、全身に及ぶピンク色の細かい発疹、耳の後ろや首のリンパ節の腫れが主症状です。まれに脳炎や血小板減少性紫斑病などの合併症を発生する事があり、大人が罹ると発熱、発疹の期間が長くなり、ひどい関節痛を伴う場合もあります。

## ■生活リズムを整えましょう

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させるので、少なくとも就寝時間の 30 分前にはテレビを消して、部屋を暗くし室内温度（夏場は 25℃、冬場は 18℃程）に気を付けることも大切です。寝起きや就寝時間を決めて健康的に過ごしましょう。



## 先天性風疹症候群とは

妊娠 20 週(特に 12 週)頃までに妊婦が風疹に罹ると、胎児も感染し、難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなどの障害を持つ赤ちゃんが生まれる可能性があり、これらを先天性風疹症候群といいます。予防には予防接種が有効ですが妊娠中は接種出来ず、接種後 2 ヶ月は妊娠しないように医師より指導されます。妊婦の家族内に風疹の確実な罹患歴やワクチン接種の記録の無い方がいる場合は、出来るだけ早く接種を受けることが推奨されています。子どもは、**1 歳児と小学校入学前の 1 年間に公費負担を受けて、麻疹風疹混合(MR)ワクチンの接種が出来ます。**

