



先月20日から今月の12日まで、新型コロナウイルスの感染拡大にともない緊急事態宣言が発令されました。感染力が強いデルタ株の影響などで、かかりにくいとされていた子どもへの感染が全国で広がっています。無症状から軽症(発熱)の子どもが増えてきているようです。重症化はほとんどないそうですが、家庭内感染を防ぐ為に感染予防対策をしっかり行い、自己免疫力の維持と強化のため一日の疲れを残さないようにゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて過ごして行きましょう。9月に入り、これから寒暖の差も出てきますので、こまめに着替えたり、衣服の調節をして快適に過ごせるようにしていきたいですね。

## RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年齢が上るとそれほどひどくなりませんが、夜になって咳が急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

### 呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる



## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に動くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませぬ。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



## 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。

- ①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)
- ②踏み台になる物はベランダに置かない
- ③コンセントなどをいたずらできないようにする
- ④遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ⑤浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

