

すこやか サークル新聞

2017年8月号



7月18日(火)

第1回 おくすりと産後ママのリハビリ講座 を開催しました。

5～11か月の赤ちゃん連れのママ7名に参加していただきました。

始めは錦町薬局薬剤師さんのおはなしで、日焼けと虫刺されの対処法。
質問が宿題になったので、こちらに回答を掲載しま～す。

ワンプッシュ式蚊取り製品について ～あがちゃんがいる部屋で使ってもいいの?～

「ワンプッシュで蚊がいなくなる」「24時間蚊を撃退する」など謳っているワンプッシュ式蚊取り製品。そのほとんどはトランスフルトリンという殺虫剤が使用されています。トランスフルトリンは低毒性でほとんど害がないと言われていますが、使い方を間違えると害がおこります。

全国消費生活情報センターには、ワンプッシュ式蚊取り製品により危害情報が7件寄せられており、その中には「顔にかけてしまい、両頬が赤くなり、やけどのような痛みがでた」などの報告があります。

赤ちゃんがいるお部屋で使用する際には、

①噴射する前に噴射の方向をよく確認しましょう(赤ちゃんや、赤ちゃんが使用するおもちゃにかからないよう噴射しましょう)。

②使用しない時は噴射防止ロックを「LOCK」にして、子供の手の届かないところに置きましょう。

③製品に記載されている使用量を守りましょう。

蚊は玄関から入ることが多いので、お部屋ではなく玄関にシュツとするだけでも効果的だと思いますよ。快適な夏をお過ごしください。

毎年恒例”子ども保健学校

夏休み病院探検のお知らせ

8月15日(火)PM1:30～

「夏休みの自由研究にピッタリ」と好評です。

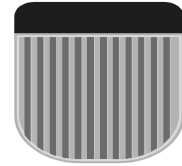
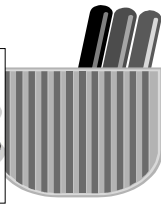
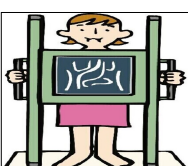
★まだまだ申し込み受付けています★

参加できるのは小学校3年生以上、中学1年生まで。

参加費100円が必要です(行事保険料含む)。

申し込みは、子ども診療所へお願いします。

TEL042-525-6555



”赤ちゃん体操&育児相談会”

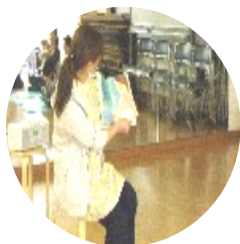
8/15(火)10:00～11:30!定員10組まで

場所:子ども診療所隣りフィットネスセンター

今回のミニ学習会は「歯と口腔ケア」です

お申込は子ども診療所042-525-6555まで

対象は5ヶ月から1歳未満の赤ちゃん



今後のおくすり学習のテーマは

9月は災害時の救急くすり箱

11月は保湿剤の成分

1月はお母さんの健康チェック

3月はお母さんの健康チェック

…等々を予定しています。

(変更することもあります)

リハビリの報告は裏面に続きます



7月18日おくすり・リハビリ講座の報告つづき

後半は立川相互病院のリハビリスタッフのおはなしと実際の指導です。

講座内容は

「産後のマイナートラブルを予防・改善しよう」というもの。

「身体のしくみ」「妊娠～出産～産後の体の変化」「将来にわたるその影響」についてお話があった後、産前産後に詳しい理学療法士と作業療法士が ママ一人一人の姿勢をチェックし それぞれの身体の使い方のクセを知ってもらいました。

その後、日常生活の中でできる身体に負担のかからない正しいエクササイズを体験していただきました。エクササイズは「下腹が引き締まり、じんわり身体があたたまる感じ。」「これなら普段でもできそう。」との感想を頂きました。

また、講座後半には抱っこ紐調整・抱っこ姿勢チェックも個別に行いました。

毎日使うものだけど、うまく使えている人が少ない抱っこ紐。調整後は皆さん姿勢が良くなり「身体が楽になった」「子供も寝やすくなった」と言っていました。

約一時間の講座でしたが、保育スタッフも1名おり、赤ちゃんとお兄弟も一緒に参加しながらのアットホームなひと時でした。

今後は 奇数月の第3火曜に定期開催いたします。

産後にお腹ポッコリがもどらない・腰痛・姿勢が悪い・尿もれ・便秘・抱っこ紐がうまく使えていない・どうやって運動したらよいかわからない…などのお悩みのある方は 産前産後に詳しいリハビリスタッフと個別にお話しできるチャンスです。ぜひご参加ください。



○子ども診療所の夏休み休診はありませんが、各医師は学会出張等で休診の日がありますのでご確認ください。

ホームページのお知らせに掲載しています。

<http://www.t-kenseikai.jp/kodomo-cl/>

ワクチン接種はお早めに、ぜひ夏休み中にすませましょう！
木曜日夜間は17:00～19:00まで、ワクチン予約を受け付けています。
あらかじめ予約してください。

*MR(麻疹・風疹)II期:年長児

右のバーコードから予約システムに入れます

*二種混合(ジフテリア・破傷風)II期:11歳～13歳未満

<http://ssc.doctorqube.com/kodomo-cl/>



熱中症対策

熱中症は予防が大切です。まずは水分補給を。

お子さんは胃が小さいのでこまめに少しずつあげます。

麦茶やお子様専用の水分補給飲料がベストです。

ポカリなどは、砂糖が多すぎるので2倍以上に薄めます。

炎天下に出るときは飲み物を携帯しましょう。

いつもと同じように尿が出るように与えます。

体をお絞りで拭いて、汗や熱を取るようにしましょう。

外遊びは日中の一番暑い時間帯(12時から15時)は避けましょう。
衣服は袖なしより半袖の方が、肩やわきの下の汗を吸い取ってくれます。

絵本の紹介「ちっちゃんおさかなちゃん」 …作・絵ヒドファン・ヘネヒテン 学研プラス出版

お母さんを探して広い海に1人ぼっちのおさかなちゃん。出会う海の友だちがいろいろ教えてくれるけど。無事に見つけることができるかな？

すこやか保育園 くまた

