

# ほけんだより

少しずつ暑さも和らいできているように感じますが、日中はまだ暑さが残りますので引き続き水分補給をしっかりと行い、熱中症など気を付けましょう。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期ですので、生活リズムを整え元気に残暑を乗り越えましょう。



## 【9月9日は救急の日です】



子どもは思わぬ行動をします。危ないものはないか部屋の中を子どもの目線で点検し事故やけがを予防していきましょう。

### <誤飲・窒息>

たばこやボタン電池、医薬品、洗剤などは子どもの手の届かないところに置きます。  
飲みこんだら吐かせてはいけないものもあるので注意が必要です。  
おもちゃの部品やビニール袋、パンやミニトマト、ブドウなどの食品も気を付けましょう。

### <転倒・転落>

ベランダや窓の近くには踏み台を置かないようにします。自転車の幼児用座席に子どもを座らせたまま離れないようにしましょう。転倒する危険があります。  
公園の遊具などで遊ぶ場合、大人がそばで付き添うようにしましょう。

### <溺水>

トイレや洗濯機、お風呂など覗き込んで転落し溺水した事故もあります。子どもだけで浴室に入れないように、カギをかけたり、浴槽の水を抜いておくことをおすすめします。  
大人が髪を洗う際には子どもは浴槽から出すことが事故防止につながります。



### ～急な病気・けがで困ったときは～

小児救急電話相談を利用しましょう！  
#8000



小児科の医師や看護師から、お子さんの症状に応じたアドバイスを受けられます。

## RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる感染症ですが、8月に入りひよこ組での感染報告がありました。年齢が低いほど重症化しやすく、気管支炎や肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな？」と感じたら、念のため病院受診をお勧めします。

- <症状>
  - ・38～39℃の高熱
  - ・激しい咳、ゼイゼイという呼吸音
  - ・鼻水 など



☆ 咳などの呼吸器症状が消失し、全身状態が良くなれば登所は可能ですが、保護者記入の登所届が必要となります。

## 生活リズムを見直そう

夏休み中いつもより遅く寝たり、遅く起きたりなどして、食事の時間が乱れたりしていませんか？  
生活リズムが乱れてしまうといろんなところで悪影響を及ぼします。

### 【まずは早寝早起き】

遅く寝ていたのを早くすることは難しいものです。まずは早起きから始めてみましょう。



### 【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんはきちんと食べましょう。



## 9月の身体測定

- ひよこ組：13日
- りす組：6日
- あひる組：7日
- うさぎ組：6日
- そう組：10日
- きりん組：7日
- 乳児健診：13日 9:30～



8月は咽頭結膜熱や溶連菌感染症、ヘルパンギーナやRSウイルスなどの感染症の報告がありました。感染症はしっかり治さないと重症化し命にかかわることもありますので、十分に気を付けましょう。ご家庭でもお子さんの全身の観察をお願いいたします。  
☆ 定期的にお子さんの爪の点検をお願いいたします。爪の間には多くの細菌が隠れています。特に小さいお子さんは目をこすったり口の中に入ることで様々な感染症にかかります。短く切り、家に帰ったら石けんで手を洗うことを習慣づけましょう。