

ほけんだより 9月

太陽の子保育園平成21年9月

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。園では急に熱を出す子どもたちが多く目立ちます。今新型インフルエンザが流行していますが、わが園でも先月末までに1名の罹患者です。今後も、子どもたちの健康に配慮しながら運動会に向けて元気にすごしてもらいたいと思います。



何度もかかるインフルエンザ

インフルエンザにはいろんな型のウイルスがあります。一度インフルエンザに感染し、抗体ができたことで次からかかりにくくなっても、翌年違う型のウイルスが流行すると、また感染します。普段からうがい・手洗い、睡眠、食事、休養に気をつけ、体力の低下を防ぎましょう。



インフルエンザの予防

いちばんの予防方法はワクチンです。できれば10月から12月の間に1~4週間の間隔をあけて2回接種します(医師と要相談)。バランスのよい食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるようです。



0歳児健康断

9月16日(水)

12:30~

薄着でがんばろう

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。半そで・半ズボンでがんばって皮膚をじょうぶにし、体温調整機能を高めて健康な体を作っていきましょう。肌寒い朝は上着を着るなど、衣服を調節してください(子どもは新陳代謝が盛んで熱がたくさん作られるため、大人より平熱が高いことが多いです)。

9月9日は救急の日です。救急用品の点検をしましょう。

ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・絆創膏・ハサミ・体温計・毛抜き・ピンセット・外用薬品など。



救急車を呼ぶ

思いがけない事故や突然の発病など、緊急なときこそ冷静な判断が必要です。

●救急車の呼び方

- ①局番なしの「119」に電話をかける。
- ②「救急車をお願いします」と言う。
- ③住所または事故の場所(道順・目撃物など)を言う。
- ④名前を言う。
- ⑤詳しく(いつ・だれが・どこで・どうした・今どうしているなど)状態を説明する。
- ⑥到着までの指示を受け、応急処置をする。
- ⑦人手があれば救急車の誘導をする。
- ⑧指定したい病院があれば救急隊員に頼んでみる。

室内はインフルエンザだいじょうぶ?

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう(加湿器、水の入ったコップや濡れたタオルを置く、霧吹きをかけるなど)。

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか? 夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

- | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族で朝食 | <input type="checkbox"/> 食後の歯磨き | <input type="checkbox"/> 余裕をもって排便 | <input type="checkbox"/> 園に行く用意 |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
-

