

ほけんだより 9月

太陽の子保育園平成22年9月

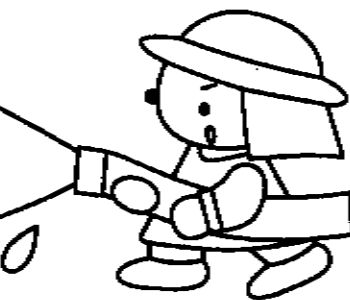
まだまだ暑い日が続いています。この時期は夏の疲れが出たり、気候の変化にともない体調を崩しやすいときです。

今朝のお子さんの表情はどうでしたか？朝ご飯は食べましたか？あわただしい朝のひとときですが、毎日一緒にいる家族の目が一番確かです。毎日のお子さんの健康観察をよろしくお願い致します。

9月1日は防災の日です。

もしものとき(地震、台風など)に備え、非常用品をそろえておきましょう。

※水・保存食・ナイフ・タオル・救急用品・携帯ラジオ・懐中電灯・ライターなど。

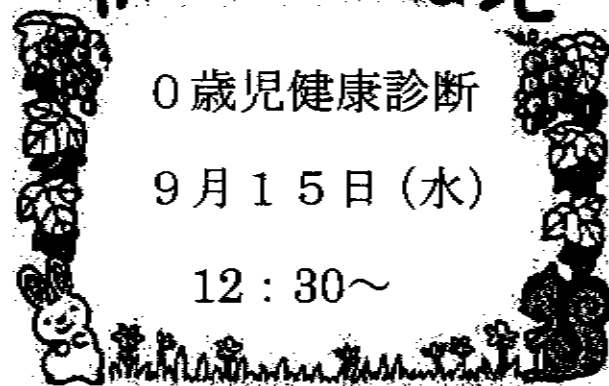


9月のほけんぎょうじ

0歳児健康診断

9月15日(水)

12:30~



8月の感染症

おたふく 5名

ヘルパンギーナ 2名

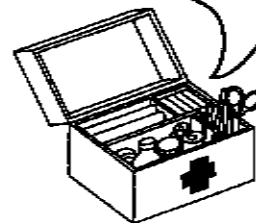
手足口病 1名

運動会の練習が始まります。元気に参加できるように健康管理をお願いします。



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・救急箱・絆創膏・ハサミ・体温計・毛抜き・ピンセット・外用薬品など。



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しょうぶにし、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)。



初めてのけいれん

38℃以上の発熱に伴って見られる全身のけいれんを、熱性けいれんといいます。

けいれんを起こしても、落ちついて子どものようすを見守りましょう(けいれんの時間、体のふるえ方が左右対称かなど)。決して口の中に割りばしなどつつこんだり、体を揺らしたりしないでください。数分でしずかに治まります。けいれんが治ったら一度医師の診断を受け、次回に起きたときのために、対処法を知っておきましょう。



けいれんについて こんなときは 急いで病院へ



- けいれんが止まらない。
 - 頭を強く打った後、けいれんを起こした。
 - けいれんが止まっても意識障害が続いている。
- ※まれにですが、熱性けいれんではない「ひきつけ」が考えられます。



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、心身共に調子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。

早寝・早起き

水で洗顔

家族で朝食

食後の歯磨き

余指をもって排便

園に行く用意