

ほけんだより 9月

太陽の子保育園平成29年9月

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑を乗りきりましょう。

9月1日は防災の日 非常持ち出し袋の中身は？

消防庁のHPなどに、非常用持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの紹介があります。 <https://www.fdma.go.jp/index.html>
 ここにある物以外にも、子ども連れの場合はこんな物も用意を。



オムツやおしりふき（ウェットティッシュ）、ビニール袋、3日分のミルク（キュータイプがオススメ）や離乳食、使い捨ての哺乳瓶など。

備えあれば憂いなしですが、逃げるのが優先。子どもを抱っこした状態で持てるかどうか考えて。



0歳児健康診断

9月6日(水)
15:00~
保健指導(トイレ)
幼児組

8月の感染症

手足口病・・・2名
突発性発疹・・・1名
溶連菌感染症・・・1名
水痘・・・・・・・1名
RSウイルス・・・2名

第三種の伝染病

0-157(腸管出血性大腸菌感染症)

潜伏期間 ・・・4~8日	主な症状
感染経路 ・・・飲食物からの経口感染で、少ない菌量でも感染します。夏場に多いです。	最初は軽い腹痛と下痢があり、熱もそれほど高くありません。何日かすると激しい腹痛と血便が出ます。ペロ毒素により大腸の粘膜が弱り、ただれて出血が起るためです。その後尿が減り、全身がむくみ、さらに進むと血小板が減り、血液が固まりにくくなり、命にかかわる危険な状態になります。早い時期に適切な診断を受けましょう。
登園基準 ・・・有症状者は、医師が伝染の恐れがないと認めるまで出席停止です。無症状病原体保有者は、出席停止の必要はなく、手洗いなどで予防することで二次感染は予防できるようです。	園や家では、うがいや手洗いを忘れずに感染を防ぎましょう。

湿潤療法とかさぶた

◆傷口にしみ出てくる透明な液は浸出液といって、傷を治すために必要な物質を含んでいます。感染を防ぐ、傷口を乾燥から守る、皮ふの再生をコントロールする、などの役目を持つ浸出液を傷口に留まらせるために、上手にふたをするのが湿潤療法です。

◆かさぶたは止血のために集まった血小板などの成分が固まったもの。傷口のふたになってばい菌の侵入を防ぎます。ただかさぶたは皮ふの再生を妨げるともいわれ、理想的な“自然の絆創膏”ではないようです。

でも小さな擦り傷くらいなら湿潤療法でなくてもやがては治ります。ただかさぶたを無理やりはがすのはNG。治りが遅く、傷跡も消えにくくなります。

毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が一番早いこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

- 人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)を持っており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が下がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- 脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

◆朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります(肥満)。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。

予防が大切 ~0-157への心構え~

◆食材は新鮮なものを使い、加熱殺菌、低温保存などを心がけましょう。包丁やまな板は調理した後、熱湯で消毒しましょう。

◆家族みんなで石けんを使い、ていねいに手洗いをしましょう。

◆規則正しい生活をしましょう。