


ほけんだより

社会福祉法人 作陽保育園
令和5年8月25日発行

- 8月に保育園で発症した感染症
- ・新型コロナウイルス感染症
 - ・手足口病
 - ・RSウイルス感染症
 - ・プール熱

とても暑い夏を過ごしている子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？元気に活動に向かえるよう、朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう。園ではこれから、運動会への取り組みも始まります。熱中症予防にも注意し、水分摂取もしっかりしていきます。お茶は氷などで冷やし過ぎないようにしてください。

9月9日は「救急の日」です。



ご家庭に救急箱はありますか？
いざという時のために必要なものをそろえておく目安です。1年に1回は中身をチェックして、期限のきれた薬品の入れ替えやよく使うものの補充をしておきましょう。

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 絆創膏
けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。 | <input type="checkbox"/> はさみ
救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> ガーゼと医療用テープ
傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。 | <input type="checkbox"/> 毛抜きやピンセット
皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。 | <input type="checkbox"/> 常備薬
(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど) |

注意 救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限があります。テープ類は古くなると粘着力がなくなります。

肥満のおはなし

- 肥満症になるどのようなことが起こる？
- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
 - ・大人になってから糖尿病になるリスクが上がる
 - ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
 - ・運動能力を低下させる
 - ・心臓への負担がかかる
 - ・ひざや腰への負担がかかる
 - ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

- 肥満にならないためにはどうする？
- ・ゆっくりよくかんで食べる
 - ・朝ご飯は必ず食べる
 - ・好き嫌いをなくす
 - ・おやつを食べすぎない
 - ・運動をする
 - ・生活リズムを崩さない

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温があがってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう！

体温は正しく測りましょう

脇の下で測る体温計の場合、体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出たりしていると正しく測れません。正しい測り方を確認しましょう。



- 脇の下のくぼみの真ん中に、体温計の先端を下からあてる。
- 体温計が体に対して約30度の角度になるようにして脇をしめ、動かない。

↑ 気温差にご注意 ↓

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられる日もあります。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子どもも多くなります。

一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちに風邪をひくなど、体調を崩したりすることもあります。咳や鼻水などお子様の様子に気をつけるようにしていきましょう。