

ほけんだより 9月号

2022
fujimuraナーサリ一
看護師

夕方になると秋の虫の声が聞こえてきて、いつの間にか秋の気配が感じられます。しかし、日中はまだまだ厳しい残暑の日もあります。気温差で体調を崩しやすく、夏の疲れも出てくる頃です。しっかりと身体を整えて季節の変わり目に備えましょう。

夏バテについて

今年は酷暑で、身体には見えない負担が少しずつ蓄積していると思います。暑さで体力が消耗した身体はしっかり休まないと夏バテに繋がります。家族みんなで一緒に生活を見直して身体を整えていきましょう。

夏バテのサイン

- ✓ だるそうにしている
- ✓ 疲れやすくなる(すぐに座りたがる)
- ✓ 機嫌が悪い
- ✓ 食欲がない(ごはんを食べるのに時間がかかる)
- ✓ 吐き気や嘔吐がある(なんとなく顔色が悪い)
- ✓ 下痢や便秘
- ✓ 微熱がある

夏バテ対策

- ① エアコンの温度調節を適切に！
エアコンは「とにかく冷やす」ではなく「**適温維持**」です。
外気との気温差は5℃以内だと身体での負担は少ないようです。
- ② 適度な運動で上手に汗をかく。
汗をかくことは、身体ミネラルバランスを整える大切な機能です。
身体を動かすことで適度に疲労して夜も寝つきやすくなります。
- ③ ゆっくり入浴
37~40℃位のぬるめのお風呂にゆっくり浸かると、リラックス効果でよく眠れます。
- ④ 睡眠をしっかりとする。
子供の成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。大人も睡眠中は身体の修復がなされます。
- ⑤ 早寝早起き朝ごはん
早寝早起きをするためには寝る時間を習慣づけることが大切です。
子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。
朝は日の光を取り込むと、体内時計がリセットされ目覚めがよくなります。
朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせる体力づくりをしましょう。



まだ小さい子どもたちは自分で身体の変化に気付くことができなかつたり、上手く伝えられないことが多いものです。いつもと変わりがないか、普段の様子をよく見ていきましょう。また、無理をしないよう休養を心がけたり、症状がひどい場合は病院で診てもらいましょう。

9月1日は防災の日です

9月1日は 関東大震災が発生した日であるとともに、台風シーズンを迎える時期です。近年増えている集中豪雨は日本各地に甚大な被害をもたらしています。園では毎月、様々な災害を想定した避難訓練を定期的に行っています。ご家庭でも地震の時は**※机の下に隠れる**



※煙を吸わないように低い姿勢で逃げる など
日頃からお子さまに繰り返し話して、もしもの時に備えましょう！
またこの機会に、日常的に潜む事故の危険にも注意していきましょう。

チェックポイント

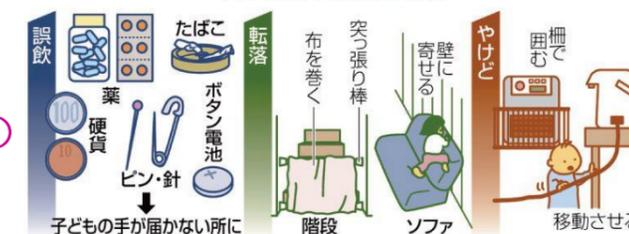
- ◎子どもの年齢にあった防災用品になっていますか？
- ・オムツのサイズ
 - ・ミルクや離乳食
 - ・着替えのサイズ



主な事故防止策

- ◎事故やケガにつながるものはないですか？

- ・誤飲(タバコ、電池、薬、など)
- ・転倒転落(ベランダの植木鉢、踏み台など)
- ・窒息・溺水(浴室など)
- ・やけど(ポット、炊飯器など)



※東京都の乳幼児の事故防止ガイドなどを基に作成

子どもは身のまわりのすべての物に興味を持つので、注意していきましょう。

秋に注意したい病気

先日まで園では、手足口病やヘルパンギーナが流行していました。気温が下がると空気の乾燥とともに気管支の感染症が流行するので注意しましょう。また、インフルエンザの流行も懸念されます。流行に備えて**家族全員の予防接種の予定を早めに立てましょう。**子どもは2回接種なので、10月に1回目が打てると良いでしょう。

【RSウイルス感染症】潜伏期間2~8日 接触・飛沫感染

- ★こんな症状がでます★
鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状です。通常は1週間前後で回復します。中には肺炎や気管支炎を発症する子もいます。
- ★予防法★
手洗い、うがいの徹底です。乳児は外から帰ったら水を飲ませましょう。
- ★かかってしまったら★
かかりつけの医師に受診しましょう。自宅では風邪と同様に、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意してあげましょう。



【マイコプラズマ肺炎】潜伏期間4~20日 接触・飛沫感染

- ★こんな症状がでます★
熱と咳が主で、熱はそれほど高くなりませんが夕方から上がり朝方に下がるのが特徴でなかなか改善しないことが多いです。咳は初期は乾いたコンコンという咳をします。段々強くなりますが、風邪と区別がしにくいことがあります。アレルギー反応で湿疹が出る場合もあります。
- ★予防法★
手洗い、うがいの徹底です。乳児は外から帰ったら水を飲ませましょう。
- ★かかってしまったら★
かかりつけの医師に受診しましょう。しつこい咳で眠れないこともあります。湿度に気を付けて水分補給をしてあげましょう。潜伏期間が長いので周りの人にうつらないように気を付けましょう。

