



ほけんだより 9月

日中は厳しい暑さが続いています、朝・夕は過ごしやすくなってきましたね。9月は夏の疲れがでる頃です。今月は運動会もありますので、しっかり睡眠をとり、体をやすめるように心がけましょう。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● おふろに入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る

● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない

9月1日は防災の日

園では防災の日にかかわらずに日頃から避難訓練を行っています。ご家庭でも、もしもの時に備えて非常用品の準備をしておきましょう。また、定期的に中身をチェックし、水や食料品などの消費期限にも注意しましょう。

※水、保存食、モバイルバッテリー、救急用品、充電器、簡易トイレ、懐中電灯等

～子ども用の持ち出し用品を準備しておこう～

市販の物は大人用なので、お子さんの年齢に合わせて一泊二日の旅行をするつもりで準備しましょう。

- ・おむつ・・・おむつを卒業していても慣れない環境では必要になる場合も!
- ・おしりふき
- ・ミルクやレトルトの離乳食
- ・着がえ ・おもちゃ



目の充血、かゆみは要注意!

けつ まく えん
結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

そのほか、目やにが止まらない原因としては、さかさまつげや鼻涙管閉塞症もあります。それぞれ原因によって治療薬が違います。自己判断せず、病院へ行きましょう。流行性角結膜炎の場合は、登園停止となります。

マイコプラズマ肺炎に注意しましょう

マイコプラズマ肺炎は、子どもに多い細菌性の肺炎ですが、大人が感染することもあります。園でも夏ごろからマイコプラズマ肺炎と診断される子どもさんが数名いました。潜伏期間が2～3週間と長く、感染の自覚がないまま出歩く患者さんも多いため「歩く肺炎」とも呼ばれています。

〈症状〉

- ・痰を伴わない乾いた咳
- ・37～38℃の発熱
(高熱の場合も)
- ・頭痛
- ・倦怠感

※乾いた咳が長く続くことが特徴です。

咳が止まらない、微熱が続いている等の症状がありましたら、早めに受診しましょう。

