

9月 ほけんだより

R6.8.28 看護師 吉武

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。暑い夏を元気いっぱい過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすくなる時期なのでゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付け、元気に過ごしていきましょう。

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。つい先月も、地震が発生しました。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを準備しておきましょう。また、お子さまにも火災や地震が起こったらどのように行動すべきか、火災の時は煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
 - ・コンセントなどをいたずらできないようにする
 - ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
 - ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



生活リズムの見直し

週末や休みの日に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
風を引かない体を作るために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ごはん、歯磨き、トイレを済ませましょう（朝ごはんは必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう。
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりととりましょう。
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう。

<8月の感染症状況> 7/25～8/24

- ひかり・・・突発性発疹 1名
手足口病 1名 発熱・風邪 6名
- にじ・・・新型コロナウイルス感染症 2名
手足口病 1名 発熱・風邪 5名
- そよかぜ・・・新型コロナウイルス感染症 1名
手足口病 1名 発熱・風邪 5名
- アップル・・・持病による感染 1名
風邪 6名
- チェリー・・・新型コロナウイルス感染症 3名
手足口病 4名 ヘルパンギーナ 1名
- オレンジ・・・手足口病 3名 突発性発疹 1名
アデノウイルス感染症 1名
発熱・風邪 4名