



ほけんだより 9月号



令和4年9月1日
立石いろは保育園
看護師 厚地

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくる頃です。しっかり睡眠をとって、体調を崩さないように気をつけましょう。



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。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、ご家庭でお子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時はテーブルの下に隠れるなど、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



手足口病

嘱託医の菊島小児科医院では、「手足口病」と診断されるお子様が増えているそうです。

潜伏期間:3～6日

症状①手のひら・足の裏・口の中等に水疱性の発疹
②1～3日間発熱することもある

治療:特効薬はない

※8月31日現在では、園内に感染者はいません。



保育園の登園目安は、「解熱して24時間以上経過しており、口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれる」です。

夏バテ

原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが崩れてしまうことです。

お家でできる予防法

- ①軽い運動
- ②お風呂にゆっくり浸かる
- ③室内で過ごす時、冷房は28℃前後
- ④夏野菜を食べる



保護者様へ

送迎の際に、素足の場合はスリッパの使用をお願い致します。

使用後は、事務所前に「使用済みのスリッパ入れ」がありますので、そちらに入れていただくようお願い致します。

