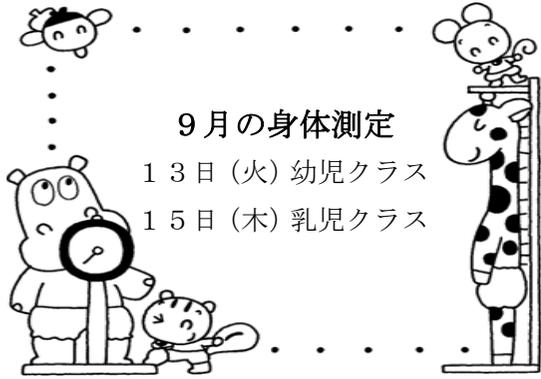


ほけんだより

平成23年9月1日
あゆみ保育園
園長 江郷 茂男

今年の夏は、涼しくなったり、また暑くなったりと、気温の変化が激しい夏でした。気温の変化のせいで体調を崩したお子様もいらっしゃるのではないのでしょうか。そして、そろそろ夏の疲れも出るところです。体調管理に気を付けていきましょう。あゆみ保育園では、これから秋に向けて、運動会や遠足などの行事が目白押しです。元気に活動に向かえるよう、十分に休息を取って子どもの健康を見直してみましょう。



9月の身体測定

13日(火) 幼児クラス
15日(木) 乳児クラス

<8月の感染症>

乳児	ヘルパンギーナ	1名
乳児	手足口病	6名
幼児	手足口病	1名
乳児	水痘 (みずぼうそう)	3名

9月1日は防災の日です:子どもの事故を予防しましょう

3月に地震があり、お家での防災対策を見直したご家庭も多いのではないのでしょうか? まだ、時々余震もあり不安ですね。9月は子どもの事故を防ぐという目線で、家の中を確認してみましょう。低い目線に合わせて家の中を点検してみてください。手の届く位置に危険なものがあったり、床に小さなものが落ちていることはありませんか? この機会に見直しましょう。

- 薬や洗剤、タバコなどを出しっ放しにしたり、子どもの手の届く所に置いていませんか?
- ポットや炊飯器は子どもの手の届くところに置いていませんか?
- ベランダに踏み台になるものは置いていませんか?
- 刃物は子どもの手の触れないところにしまっていますか?
- 食べ物を食べさせながら遊ばないようにしていますか? (食べ物を喉に詰まらせることがあります。)
- 浴室は子どもが1人で勝手に入れないようにしていますか?
- コンセントガードなどでいたづらが出来ないようにしていますか?

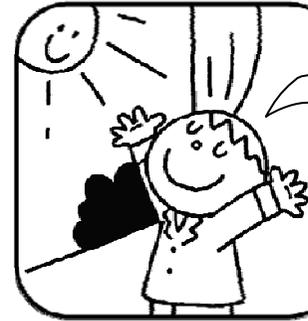
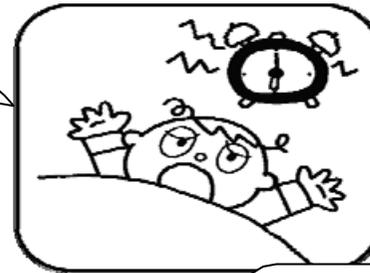
<~災害時のために~>...万が一に備えて準備しましょう

非常用品は備えていますか? 地震以外でも水害や火災など色々な場面を想定して用意が出来ていますか? もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

<生活リズムを見直そう>

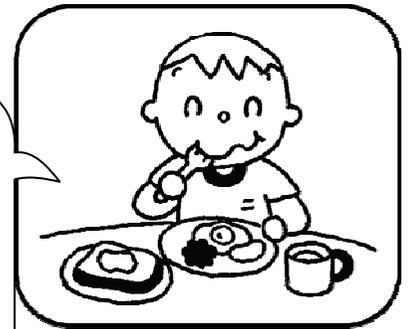
生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか? 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでもOK。



<感染症...手足口病について>

今年の夏は、全国的に手足口病が大流行しており、保健所の報告によると、去年の2倍の患者数が出ています。あゆみ保育園でも、7月・8月は感染者が多く出ました。

<手足口病の症状の経過>

はじめは、微熱を伴う場合が多く、時に高熱となります。口内の発疹が痛いため、水分摂取がままならない場合は脱水症状に注意します。口内の発疹は、初め手足の発疹同様、個々に独立していますが、ひどくなるとつながり、潰瘍を形成して痛みを増す場合があります。手足の発疹は、肘や膝を越え手足全体、あるいは、お尻辺りまで広く見られる場合もあります。感染から発疹出現まで一般的に3~5日とされます。

<その他の感染症>

他に、ヘルパンギーナ、水痘(みずぼうそう)の感染者も出ています。感染の予防対策はやはり「手洗い・うがい」です。ご家庭でもお子様と一緒に取り組みましょう。