

ほけんだより



平成28年9月
こでまり保育園
～第6号～

暑さも少しずつ和らぎ、朝夕の心地良い風に秋の気配を感じます。日中はまだ汗ばむことも多いですが、これから寒暖の差も出てきますので、こまめに着替えたり、衣服の調節をし快適に過ごせるようにしていきたいですね。季節の変わり目は身体が疲れやすく、体調管理が難しくなります。早寝早起きをすることで、自律神経のバランスを整え免疫力を高めることができますので、生活リズムをしっかりと整えて健康な身体作りをしていきましょう。

9月1日は防災の日です

備えていてもいつ起こるか分からないのが怖い自然災害。もしもの時にはすぐに取り出せるよう決まった場所に非常用品を用意しておきましょう。この防災の日をきっかけに中身のチェックをして水や食料品などの期限・必要な物などの見直しをしたり、家族で災害や避難方法など話し合い、自然災害に備えることの大切さを考える機会をつくりましょう。

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

はしかにかかったら

はしかにかかると、高熱や鼻水、せき、発しん、といった強い全身症状が出ます。ほかにも0、1、2歳の小さな子は、おう吐や下痢を伴うことも。中耳炎や肺炎、脳炎などの合併症を起こすこともあるので、注意して経過を観察することが大切です。

おうちでのケア

- 温かくする
- 安静を保つ
- 熱が高いときは氷まくらなどで頭を冷やす
- 少しずつこまめに水分をとる



☆予防接種はMRワクチン(麻疹・風疹混合)を1歳を過ぎてすぐと小学校入学前に2回受けま
す。

大人の感染も問題視されており、今年は関西を中心とした麻疹の感染が急速に拡大しています。感染力が強く子どもたちが感染すると重症化してしまうケースもあるため、保護者の方がワクチンを受けていない場合や2回目を受けていないようでしたら、医師に相談の上ワクチンの接種をしましょう。