

# ほけんだより



平成29年9月  
こでまり保育園  
～第6号～

涼しげなコオロギの声が聴こえ、秋を感じられるようになりました。楽しかったプール遊びも終わり、子ども達は10月の運動会に向けて毎日ダンスをしたり、かけっこをしたりと頑張っています。だんだんと涼しくなり過ごしやすい季節ではありますが、朝夕と日中の温度差から体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、汗をかいたらこまめに着替えたり、衣服の調整を行いながら元気に過ごしていきたいですね。

## 2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃  
の高熱



ゼイゼイといつ呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

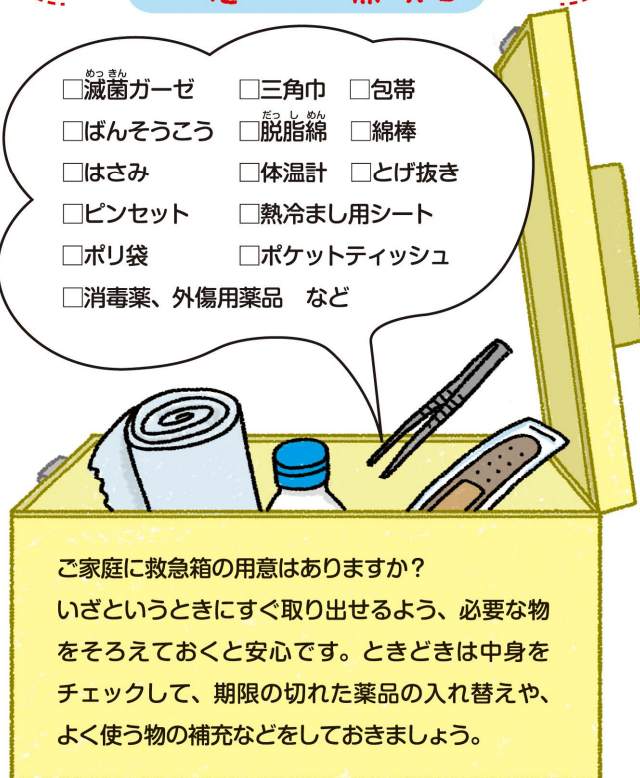
- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくりに飲ませる



## 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と安心です。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。

## ☆☆生活リズムを整えよう☆☆

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身共にバランスを崩しやすくなります。朝の生活の見直しからリズムを正していきましょう。

### ●早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や身体の発達を促します。遅寝を早寝にするのは難しいものです。まずは早く起きる習慣をつけてみましょう。

### ●朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんを食べましょう。

\*9月は運動会を控え、戸外での活動は多くなる時期です。朝ごはんですっかりエネルギーを補給しましょう。

### ●うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ご飯のあとはうんちタイムを取り、トイレに座りましょう。

