

ほけんだよい



令和4年9月
こでまり保育園
～第6号～

新型コロナウイルスオミクロン株の感染は収まる様子は無く、毎日多くの感染者が出ている状況が続いています。行動制限などは発令されていませんが、外出時の感染予防対策をしっかり行いましょう。また、自己免疫力の維持と強化のため一日の疲れを残さないようにゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えて過ごして行きましょう。9月に入り、朝夕は涼しくなってきましたが、日中は汗ばむことも多いので、汗をかいたらこまめに着替えたり、衣服の調節をして快適に過ごせるようにしていきたいですね。

夏から秋にかけて流行る感染症

【ヘルパンギーナ】

発熱と口腔粘膜にあらわれる水疱性の発疹を特徴とした急性のウイルス性の咽頭炎です。

夏かぜの代表疾患です。2～4日の潜伏期間を経過し突然の発熱に続いて咽頭痛が出現し、口腔内に1～2mmの赤い充血で囲まれた小水疱が出現します。食事の際、口の中が痛い時はあまり噛まずに飲み込めるものの方がいいでしょう。冷ましたおじや・プリン・ゼリー・アイスクリーム・豆腐などが食べやすいです。塩気や酸味が強いものは、しみて痛いことがあります。ヘルパンギーナは飛沫感染します。(咳・くしゃみなど、唾液から感染)治療方法はなく通常は対症療法のみです。予防方法は感染者との密接な接触を避けること、流行時にうがいや手指の消毒を行うことなどがあります。

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



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。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、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。

- ①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)
- ②踏み台になる物はベランダに置かない
- ③コンセントなどをいたずらできないようにする
- ④遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ⑤浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

