



ほけんだより 9月号



残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

また、9月には二枚橋祭りや運動会など、子どもたちの楽しみにしている行事がたくさんあります。当日、元気に参加するためにも日頃から体調をしっかり整えるようにしましょう。



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。

- ・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



生活リズムの見直し



お盆休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをして余裕をもち、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を行う

8月の感染症

- ・伝染性紅斑（りんご病）… 1名
- ・溶連菌感染症 …… 1名
- ・突発性発疹 …… 1名

- ・風疹流行の兆しが首都圏中心にみられているとの警告が厚生労働省より発出（2018/8/17）されています。
MR（麻しん風しん混合）ワクチンをまだ受けていないお友だち（1歳・年長）は忘れずに受けるようにしましょう。
- ・RSウイルス感染症は、中部及び奥州地区で報告数が多くなっています。乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

