



ほけんだより 9月号

お盆休みが終わり、園にも子どもたちの笑い声が戻ってきました。秋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と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とる
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

8月の感染症罹患状況

手足口病 : 3名
ヘルパンギーナ : 2名

- ・手足口病は、二戸地区以外の9地区で警報を超えました。年齢別では、3歳以下の乳幼児が8割以上を占めています。乳幼児は口内の発疹により、水分を摂取しにくくなるので、脱水に注意が必要です。
- また、まれに髄膜炎等を併発する場合があります。高熱や嘔吐等がある場合は速やかに受診してください。予防には、患者との濃厚接触やタオルの共用を避け、手洗いを励行することが重要です。