



# 9月 保健だよ!

令和4年9月1日  
竜王西保育園

朝晩の風がやっと秋の気配を感じさせてくれるようになりました。それでも、まだまだ昼間の日差しは強く、暑い日が続いています。生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう。また、園内にてコロナウイルス感染の広がりでご心配とご迷惑をおかけしています。感染対策を見直し、取り組んでまいります。今後ご協力をよろしくお願いいたします。



## 睡眠不足に注意

- 生活リズムが乱れ、睡眠不足になると、子どもにはどんな影響がある？
- ・身長が伸びにくくなる・風邪を引きやすくなる
- ・疲れやすくなる・落ち着きがなくなる
- ・気持ちが落ち込む・学力が低下する
- ・イライラする/かんしゃくをおこす/キレやすくなる
- ・ボーっとする/集中力がなくなる/意欲がなくなる

## 8月の保健状況

「手足口病」「ヘルパンギーナ」が流行しました。

手足口病は、手のひらや足の裏、口の中に水疱や赤い発しんがで、熱が出ることもあります。ふつうは、3~5日で治ることがほとんどですが、まれに髄膜炎をおこすので、注意が必要です。そして、ヘルパンギーナは39度前後の高熱で、咽頭に発疹がでることがあります。どちらの疾患も、登園の目安は、発熱がなく、機嫌が良く、活気があり、普段の食事がとれるようになってからです。

また、新型コロナ感染が園内にて発生しました。感染は一気に広がり、ほとんどの感染者に発熱、咳、鼻水、倦怠感などの症状がみられました。換気、ディスタンス、手洗いの励行など、もう一度感染対策を見なおし園内での感染の広がり留意して取り組んでいきます。

## たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

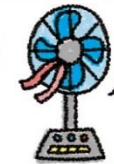
暑さで体力を消耗した体は、しっかり休まないと体調をくずしてしまいます。たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

### 快眠のためのヒント

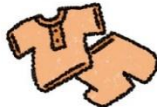
●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●汗を吸いやすいパジャマを着る



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく  
●おなかを冷やさない



## 救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょ。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

- |                                       |                                 |                                |                             |
|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温           | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 包帯    | <input type="checkbox"/> 綿棒 |
| <input type="checkbox"/> 脱脂           | <input type="checkbox"/> ガーゼ    | <input type="checkbox"/> ピンセット |                             |
| <input type="checkbox"/> 水まくら・アイスノンなど | <input type="checkbox"/> 毛抜     | <input type="checkbox"/> はさみ   |                             |
| <input type="checkbox"/> 虫刺され用塗り薬     | <input type="checkbox"/> 化膿止め   | <input type="checkbox"/> 湿布    |                             |

いざというときに慌てないよう、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。