

# ぼけんだより 9月

2013.9月  
松ヶ本保育園  
保健室

厳しい残暑の中、少し涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。大好きなプールや水遊びも8月で終わり、9月は運動会に向けての取り組みが始まります。これからは、朝夕の気温差も大きくなります。暑かった夏の疲れや行事の練習など、子ども達も何かと体調を崩しやすい時期です。季節の変わり目、大人も子供も健康に過ごせるよう、生活リズムを整えるようご家庭での配慮をお願いします。

## ★夏の疲れ大丈夫？★

今年の夏は、とても厳しい暑さでした。保育園では、園庭で元気に走りまわる子ども達の『熱中症』予防のため細めに水分補給を行ったり、室温の調節を行ったりと体調管理に努めてきました。

松ヶ本保育園の子ども達も元気に登園して来ていますが、8月の下旬に『带状疱疹』になられたおさんが2人も出ています。『带状疱疹』は、『水痘』に罹患し一旦治癒した後、神経系に潜んでいたウイルス(水痘・带状疱疹ウイルス)が、身体の免疫力の低下した時に暴れだすものです。『带状疱疹』は、『水痘』に罹っていない児が水疱に接触すると感染の可能性が出てきますが、『水痘』のように飛まつ感染はしません。この夏の暑さ、子ども達にもかなりの『ダメージ』となっていることがうかがえます。この夏の疲れを早く回復するために

- バランスのとれた食事
- 十分な睡眠と休息
- 身体の清潔保持  
(入浴・手洗い・うがい・ハミガキ・爪切り)  
などしっかりとおこないましょう！！



## 9月の保健行事予定

- 9日(月) 身体計測(0,1歳児)
- 10日(火) 身体計測(2~5歳児)
- 25日(水) 運動会前内科健診  
(全園児)

※身体計測後、健康の記録をお返しします。健診で質問がありましたら、「気になること」の欄にご記入下さい。



子どもが  
ケガをした!!

### ①まず、深呼吸。

気持ちを落ち着けて。



### ②やさしく話しかけながら、 応急手当を。

#### ▶すり傷・切り傷

水道の流水で傷口を洗い、清潔なガーゼやハンカチを当て、強く押さえて止血します。



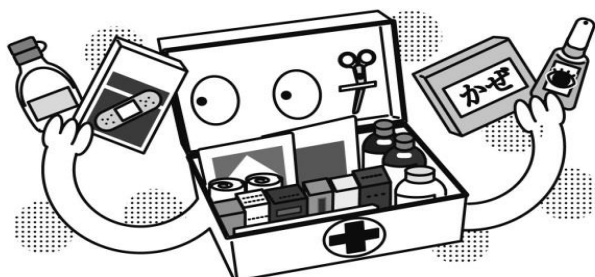
#### ▶やけどをしたとき

やけどの原因となったものから離れ、衣類の上から水道の流水で、痛みがなくなるまで冷やします。



## 9月9日救急の日 救急箱をチェックしましょう!

ケガや事故に備えておいてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり……というのでは、緊急のときに役に立ちません。定期的に中身のチェックをしましょう。



- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ガーゼ  | <input type="checkbox"/> かぜ薬    |
| <input type="checkbox"/> 消毒液  | <input type="checkbox"/> 目薬     |
| <input type="checkbox"/> 鎮痛剤  | <input type="checkbox"/> 傷用軟膏   |
| <input type="checkbox"/> 下痢止め | <input type="checkbox"/> 包帯     |
| <input type="checkbox"/> 熱さまし | <input type="checkbox"/> ばんそうこう |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬  |                                 |