



9月

ほけんだより

平成27年9月1日

南日野保育園



台風の影響で気候が変化する日が続き、暑かったり、寒かったりと体温調節が必要な日が多いですね。その中でも秋の訪れを待ちわびている方も多いかと思いますが、気候の変化や夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなるので、体調管理には十分に気をつけていきたいですね。

夏の疲れが出ていませんか



9月が始まりました。まだまだ暑い日が続き、生活に少し疲れた様子も見られます。まずは、早寝早起きを心がけましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳を摂りましょう。



目の病気がはやっています

目の症状が気になったら、こんな病気かも!? どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いため注意が必要。早めに受診しましょう。

プール熱

- 症状**
- 発熱 (38℃以上)
 - のどの痛み
 - 目の充血
 - 目やに、涙
 - ※ 熱は 3 ~ 5 日続く

流行性角結膜炎

- 症状**
- 目の充血
 - 目やに
 - まぶたのはれ
 - ※ ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

- ケア**
- 対処療法が中心。のどごしがよい食事にする
 - 水分補給をして脱水予防を

- ケア**
- 処方された目薬などを使う
 - タオルなどの共有をしない
 - 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う

* どちらも登園許可証明書が必要になります。



「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

症状

- 38 ~ 40℃の高熱が 2 ~ 3 日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

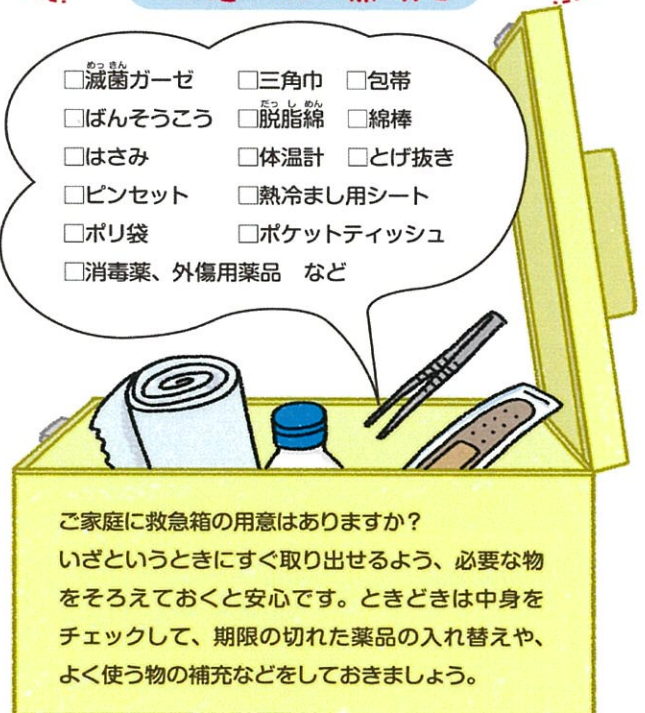
- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか? いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。