



# 9月ほけんだより

2021年9月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

日中はまだまだ暑い日が続き、朝晩は徐々に涼しくなってくる頃です。気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎朝の体調チェックを十分に行いましょう。また新型コロナウイルスの感染が拡大し、子どもが感染する家庭内感染も増えております。お子さんだけでなく、保護者のみなさんの健康管理もいつも以上に行っていきましょう。

## 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おこなしましょう。

## 毎朝の体調チェック項目

### 顔色・体温

- ◎顔が赤い・青白い
- ◎体や手足が熱い
- ◎いつもより食事が少ない
- ◎ボーっとしている

### 目

- ◎目やにが増えた
- ◎涙目になる
- ◎充血している
- ◎まぶたの腫れ
- ◎痛み・気にする様子がある

### 皮膚

- ◎いつもない発疹がある
- ◎浸出液が出ており、患部を被覆できない
- ◎かゆみが強い
- ◎腫れや赤みがある

### 耳

- ◎耳をさわる・気にする
- ◎耳だれが出る

### 呼吸器

- ◎咳や鼻水がずっと続いている
- ◎咳により、活動・食事・睡眠ができない
- ◎咳が続いている
- ◎喘鳴がある
- ◎鼻水がひっきりなしに出る
- ◎鼻づまりで呼吸が苦しそう

### 便・尿

- ◎24時間以内に2回以上の下痢や嘔吐がある
- ◎回数や状態・においがいつもとちがう
- ◎排尿時痛がる、何度もトイレに行く

## 生活リズムを整えましょう！

### ●早寝早起きをしましょう

夜は9時までには寝る、朝は7時までには起きるように頑張らしましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

### ●朝ごはんを食べましょう

朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

### ●毎朝うんちの習慣をつけましょう

ご飯を食べると腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとるようにしましょう。



★ 8月12日より緊急事態宣言発令に伴い、川崎市より同期間中の自粛要請がでております。園児・同居家族に発熱・風邪症状がある場合は**解熱後24時間以上経過するまで、風邪症状は改善傾向になるまで登園を控えて**くださいますようお願い致します。

### 8月の報告

乳児クラスで溶連菌感染症が1名。その他気管支炎やクループ症候群、急性中耳炎等で体調を崩す子どもが多かったです。

- 6日 身体測定(全クラス)
- 24日 園医健診(0, 1歳児クラス)

### 9月の予定

- 9日 身体測定(0-2歳児クラス)
- 10日 身体測定(3-5歳児クラス)