



9月の保健だより

令和5年8月31日
神拝保育園

朝晩は過ごしやすくなってきました。日中はまだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。

“秋の夜長”といっても子どもたちには睡眠が大切です。夜更かししないように気を付けたいものです。また、9月には『防災の日』『救急の日』『秋の交通安全週間』など命や安全に関する行事の多い月でもあります。子どもは、まだ何が危険かを予測することができず、好奇心旺盛で怖いもの知らずなので大人が安全な環境を整えてあげましょう。

8月は夏風邪の咽頭結膜炎(プール熱)・流行性角結膜炎・ヘルパンギーナ・アデノウイルス胃腸炎に加えてRSウイルス・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患するお子さまがいました。新型コロナウイルス感染症の流行した3年間はほかの感染症が流行しなかったため免疫がなく今は感染症にかかりやすくなっているようです。嘔吐・下痢・発熱・咳などいつもと違う症状があるときは、早めの対応をお願いいたします。

◎熱中症を防ぐ4つのポイント

- ① 暑さ指数を確認する
保育園では、毎朝気温・湿度・暑さ指数を確認して、年齢に応じて外にいる時間と休憩時間を決めています。
- ② 水分補給を時間毎にする
出かける前や、遊ぶ前は水分を取り、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ③ 暑さに体を慣らそう
暑いからといって外に出ないと、体が熱さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしましょう。
- ④ 無理をしない
元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているときは、体内の温度が上がっているサイン、すぐに涼しい場所で休ませ水分を取りましょう。他の症状のときも休ませましょう。



◎9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意し定期的に中身を確認して、水や食料品など期限切れのないようにしましょう。

災害が発生すると、多くの方が被災地の方の安否確認をするため、電話が殺到しつながりにくくなります。

その改善のために、NTTの一般電話・公衆電話・携帯電話から「災害用伝言ダイヤル171」というサービスがあります。通常は使えませんが防災週間の8月30日～9月5日9時から17時まで体験利用できます。ご家族で練習してみてください。

※普段食べている食料を少し多めにストックしておき、食べたら買い足すローリングストックは、食べなれている食品なので子どもも嫌がらずに食べられるメリットがありお勧めです。

