



ほけんだより



令和6年9月1日 ミモザはまでらこども園

日中は、まだまだ残暑が厳しいですが、日の長さは随分と短くなってきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすくなる時期です。生活リズムを整えて体調を崩さないように気をつけましょう。

防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。



おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

◎子どもの手の届く場所に置いてはいけない物

(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)

◎踏み台になる物はベランダに置かない ◎コンセントなどいたずらできないようにする

◎遊び食べに注意する(食べ物がのどに詰まることがある)

◎浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

安全に食べる

子どもに起こる「不慮の事故」の中には『窒息』『交通事故』『転倒・転落』などがあります。以下の食品による窒息は乳幼児だけではなく、小学生でも事故例が多く、注意が必要です。

<窒息しやすい食品> ※口に入れる全ての物に「窒息」の危険はありますが、特に注意が必要な食品

ミニトマト・ぶどう・飴玉・白玉団子・ピーナッツなどの豆類・丸い形状の硬めのラムネなど

<予防のために出来ること>

◎食材を適切な大きさに切る

◎よく噛んで食べる

◎食べる事に集中する

い りょう そう だん
こども医療でんわ相談

発熱、嘔をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8000

(厚生労働省 HP より)

休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。

※19時～翌朝8時・年中無休で対応してくれます。

秋から冬に向けても感染症の流行する時期です。予防の基本は手洗いです。トイレの後、食事前、外遊び後など、こまめに手を洗いましょう。かぜをひきにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。バランスの良い食事を摂り、早寝早起きを習慣づけましょう。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取ってくれます。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されて免疫を高めてくれます。

8月感染症発生状況

*マイコプラズマ肺炎…3名 *新型コロナ感染症…3名
発熱や、嘔吐、下痢の後は思った以上に体力を消耗します。嘔吐・下痢の場合は症状がなくなるまで、自宅でゆっくりしてください。無理に登園すると、症状が長引いたり、悪化することもあります。

今月の保健行事

※幼児身体測定(3～5歳児)…5日(木)

※乳児身体計定(0～2歳児)…4日(水)

