

# ほけんだより 9月

朝晩は涼しくなり、暦の上では秋となりました。日中の暑さはまだまだ厳しく、残暑はしばらく続くようです。9月は夏の疲れが出やすくなります。十分な睡眠と栄養をとって、体をゆっくり休み、秋の活動エネルギーを準備しましょう。そして、みんな元気に運動会の練習に取り組んでいけるよう、健康管理をしていきましょう。

## 歯科検診のお知らせ 10月9日(水) 9:30~

10月9日(水)に第2回目の歯科検診があります。検診後に結果票をお渡ししますので、治療が必要な方は、速やかにかかりつけの歯科を受診され、治療を開始してください。できるだけ園での集団検診をお願いしたいのですが、体調不良などで受診できなかった場合は、後日検診票をお渡しいたしますので、たけだ歯科クリニック(波多江駅北4-3-1-1F Tel 330-8020)で直接検診を受けてください。

## 定例健康診断のお知らせ 10月9日(水) 14:30~

10月9日(水)に第2回目の健康診断を実施します。当日、健康診断が受けられなかった場合は、後日岩隈医院で受けていただくようになりますので、当日はできるだけ欠席されませんよう、お願いします。検診の結果、詳しい検査が必要な場合は連絡をいたしますので、早めに専門医を受診して頂きますようお願いいたします。

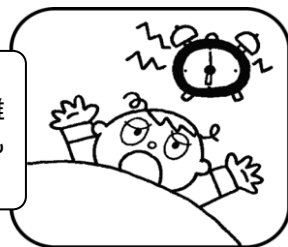
※4月の検診で虫歯があった子どもさんで、まだ治療をされていない方は、早急に治療を始めていただきますようお願いいたします。当日は歯をしっかりとみがいて登園しましょう。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか?朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう。

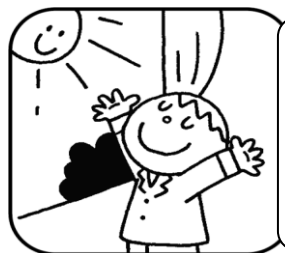
### まずは早起き

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!!



### 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、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 防災の日

9月1日の防災の日は、各地で防災訓練が行われます。園では、防災の日に関わらず、日頃から避難訓練を実施しています。

### <非常用品は備えていますか?>

もしもの時(地震・台風など)にすぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

## 9月の行事予定

- 9月 2日(月) 身体測定(以上児)・絵本配本  
// 朝バス運行なし
- 9月 3日(火) 戸外練習開始・身体測定(未満児)
- 9月13日(金) 小運動会(お弁当の日)
- 9月18日(水) 体育館練習(以上児)
- 9月21日(土) 第67回運動会
- 9月24日(火) 避難訓練
- 9月25日(水) 志摩園訪問
- 9月27日(金) お誕生会・布団洗濯日①
- 9月28日(土) 布団洗濯日②・旗取り(前原小)
- 9月29日(日) 旗取り(可也小・前原南小)
- 9月30日(月) 朝バス運行なし・観劇会 10:00~



## ~引き続き注意しましょう~

手足口病とヘルパンギーナは夏かぜの一種ですが、今年は全国的に手足口病が流行しています。園でも5月と8月に手足口病にかかる子どもさんが多くみられました。今年の手足口病は39℃以上の高熱が出るのが特徴で、まれに脳炎など重症化するケースもありますので、引き続き注意していきましょう。

### 手足口病

**原因** → コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

**症状** → 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうや赤い発しんがで、熱が出ることも。

**対応** → 3~5日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



### ヘルパンギーナ

**原因** → コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。

**症状** → 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ぼうや潰瘍(かいよう)ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。

**対応** → のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



## 気をつけよう! 熱中症

今年は例年にない猛暑のため、9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。引き続き、今月も熱中症に気をつけて毎日元気に過ごしましょう。

### どうして起こるの・・・?

- ・体熱の放散が不十分なために起こるもので、炎天下のもとにおこる“日射病”と、高温・多湿・無風の室内でおこる“熱射病”があります。
- ・頭痛、めまい、あくび、耳鳴り、無口、足元がふらつく、体温が上昇して汗をかかないなどの症状があります。

### 【意識がある場合は・・・】

- ① 涼しく風通しのよい場所に頭を高くして寝かせ、安静にします。
- ② 首の後ろに冷たいタオルをあてるなどの処置をして体を冷やします。
- ③ イオン飲料など、少量の塩分の入った水分補給をする。

### 熱中症にならないために

- ・外に出る時は帽子かぶりましょう。
- ・脱水を防ぐため、こまめに水分をとりましょう。
- ・外に出る時間帯や長さを考慮しましょう。

### こんな時は救急車

- ・意識がない
- ・水分補給ができない
- ・けいれんを起こしている
- ・呼吸が不規則で脈が弱い
- ・熱が下がらない

※高温の室内や、車の中での熱中症が急増しています。

絶対に、お子さんだけを室内や車内に残したままにしないでください。

