



# ほけんだより 9月

8月は雨が多く、うっとうしい日が続きましたね。9月は夏の疲れがでやすい時期です十分な睡眠と休息をとり、体をゆっくり休め運動会に向けて体調をしっかり整えていきましょう。

## ～ コロナウイルス感染症～

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、福岡県にも8月20日に緊急事態宣言が出されました。今、感染の中心になっているデルタ株は、子どもへの感染力も強いので注意が必要です。また、キッズリーでもお知らせしましたが、感染拡大防止の観点から、ご家庭で保育が可能な場合は登園を控えていただきますようご協力お願いします。登園の際は、検温と子どもさんの体調のチェックをお願いします。

### 【こんな症状がある場合は登園を控えましょう】

- 37度を超える熱がある
- 熱はないが、咳や鼻水、下痢など風邪症状が続いている
- 家族に発熱している人がいる

※ご家族や身近な方がPCR検査を受けることになった場合は、受けられる時点ですぐに園まで連絡をお願いします。

### 9月1日は防災の日

8月は記録的な豪雨で雨による災害が起きています。園では防災の日にかかわらず日頃から避難訓練を行っています。ご家庭でも、もしもの時に備えて非常用品の準備をしておきましょう。また定期的に中身をチェックし、水や食料品などの消費期限にも注意しましょう。

※水、保存食、ナイフ、タオル、救急用具、携帯ラジオ、懐中電灯、ライターなど。

### 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしく願いいたします。



## 気をつけよう！熱中症

感染症対策のため、以上児さんはマスクの着用が再開されます。マスクをつけていると、のどの乾きを感じにくく、水分補給がおろそかになり、脱水になりやすくなります。園では活動中にはマスクを外すようにしていますが、ひきつづき熱中症にも気を付けて、こまめに水分をとるようにしましょう。

**症状は？** ・頭痛、めまい、眠気、あくび、足のふらつき、立ち眩み、こむら返りなど。

### 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。



### 熱中症かな…と思ったら(意識がある場合)

- ・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しょう。
- ・首の後ろや脇の下などに冷たいタオルをあてるなどして体を冷やしましょう。
- ・イオン飲料などで水分補給をする。

### こんな時は救急車を!

- ・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。
- ・39度以上の熱がある。