

ほけんだより 9月

まだまだ暑い日が続きますが、朝・夕は少し過ごしやすくなってきましたね。夏の疲れがでてくる時期でもありますので、しっかり睡眠をとり毎日の体調の変化に気を付けて過ごしましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。コロナウイルス感染予防のためにも、たっぷり睡眠をとって体をしっかり休めましょう。

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

9月1日は防災の日

園では防災の日にかかわらずに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、救急用品、携帯ラジオ、懐中電灯、ライター等

～子ども用の持ち出し用品を準備しておこう～
市販の物は大人用なので、お子さんの年齢に合わせて一泊二日の旅行をするつもりで準備しましょう。

- おむつ・・・おむつを卒業していても慣れない環境では必要になる場合も!
- おしりふき
- ミルクやレトルトの離乳食
- 着がえ
- おもちゃ

～熱中症に気をつけよう～

戸外での運動会の練習が本格的にはじまりました。まだまだ日中は暑い日が続きますので、引き続き熱中症に気をつけましょう。遊びは始める前、外出する前など「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をすることが大切です。

〈熱中症かな・・・と思ったら〉

- 涼しく風通しのよい所で頭を高くして安静に寝かせましょう。
- 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冷やしましょう。
- イオン飲料などで少しずつ水分補給をしましょう。



とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

主な症状

- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある