

ほけんだより



2024年8月31日
社会福祉法人 国立保育会
上井草保育園

朝晩の風の涼しさが秋の訪れを感じさせる季節になりました。夏疲れと寒暖差から体調が変化しやすい時期です。先日の中熱保健指導では、朝ご飯を食べ、早く就寝する事をお話しました。運動会の取り組みが始まる9月、元気に思いきり楽しみましょう。

9月1日は防災の日

災害時の非常用品は備えていますか？
この機会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ないか確認しましょう。又、お子様の年齢によって、必要な物は違いますので、中身を変更する必要があるかもしれません。確認しましょう！

9日は救急の日

知っているのと役立つ救急処置です

●とげが刺さった!! 5円玉などでまわりを押さえ、ピンセットでとげを抜く。 	●やけどをした!! すぐに、水道水で、痛みがなくなるくらいまで冷やす。
●鼻血が出た!! 顔を下に向け、小鼻をつまんで、ギュッと押さえる。 	基本をおぼえておきましょう ■傷口の汚れは、水道水で洗い流す。 ■血が出たときは、傷口をギュッと押さえる。 ■やけどに薬はつけないこと。

身近なケガの応急手当て

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い。
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

夏バテSTOP! お家で出来る予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。みそ汁も夏の疲れた胃腸にはピッタリです。

※4,5歳は乳歯の生え変わり時期です。思わぬ怪我で歯を打った際、歯の揺れが生え変わるためか打身のためかを把握するため、生え変わりそうな歯は担任へお知らせ下さいますようお願いいたします。

【8月感染症の報告】

- 嘔吐、下痢…0歳児8名、1歳児2名、2歳児3名
3歳児1名、4歳児6名、5歳児15名
- 手足口病…0歳児1名、1歳児10名、2歳児1名
 - コロナ…1歳児1名、溶連菌…1歳児2名

【今月の保健行事】

- 9/12(木)…1,2,3歳児定期健康診断
9/26(木)…0,4,5歳児定期健康診断

