

9月のほけんだより

令和6年8月29日
しんあい保育園

まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすくなりました。暑い夏を過ごしてきた子ども達もそろそろ夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をして下さい。

非常時の持ち出し品の準備

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう。



避難する場所

避難場所がどこなのか、避難場所までの経路を確認しておきましょう。



地震で倒れやすい物はないか

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなど工夫をしましょう。



家族がはぐれた場合の連絡方法

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。



知っておこう！感染経路と予防法

子ども達が集団生活する中で、感染症は極力避けたい病気です。それぞれの感染経路や効果的な予防法を知ることによって子ども達を感染症から守りましょう。

接触感染

発病者に接触することで感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・感染症胃腸炎（嘔吐下痢症）など

→ 手洗いで高い予防効果



飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染
咽頭結膜熱（プール熱）・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜ・など

→ うがいで高い予防効果



空気感染

くしゃみやせきなどで飛びだしたウイルスが
空気中に浮遊して感染
水ぼうそう・結核・はしかなど

→ 予防接種および感染者に近づかないことで予防



夏風邪以外の感染症も流行り出す季節に入りますので、保育園でも石鹸での手洗い・消毒・感染予防に気をつけて行きたいと思います。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下です。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とくさんとする
- ☐ 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。

