

# 9月のほけんだより

令和7年8月29日

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから、運動会、生活発表会など行事が目白押し。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

## 虫よけスプレーについて

9月よりも組以上のクラスでは市販の虫よけスプレーを使用します。登園前に各ご家庭で虫よけ対策をしていただき、園では効果が切れる夕方からのみでの使用です。使用後かゆみや赤みなど気になることがありましたら園までお知らせください。



## 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。お盆休みで、生活リズムが崩れていませんか？ 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つけましょう。



### 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。



## 急性中耳炎



先月は中耳炎の子どもが多く見られました。急性中耳炎には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましよう。

急性中耳炎になってしまったら…

- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・鼻水はすすらないようにします。
- ・鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。

## 予防接種の副反応について

子どもによっては、接種後に発熱や発しんなど副反応が起こることがあります。接種後しばらくは、子どもの様子に気を配りましょう。気になる症状については接種をした医師に相談してみましょう。

- BCG…脇の下のリンパが腫れる
- 4種混合…接種部位の発赤、腫れ、しこり
- MR…発熱、発疹、リンパ節の腫れ、まれにアナフィラキシーショック
- おたふくかぜ…発熱、耳の下が腫れる
- インフルエンザ…接種部位が腫れる、微熱や体のだるさ
- Hib ワクチン…部位が赤く腫れる、しこりになる

