



9月のほけんだより



2019.09.01
かぐる杜の保育園
看護師:杉田 美帆



実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、もりこたちにとって、楽しみがたくさん待っている季節になりました。朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑が厳しい暑い日が続いています。夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう！

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている

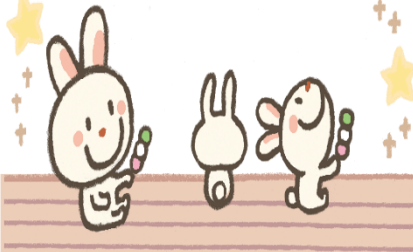


→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

8月の感染症情報

園内での発生状況(8/27付)
なし

7月は手足口病が大流行でしたが、8月は落ち着き、みんなの元気な姿をたくさん見ることができました^^
手足口病は一度罹患すると罹患したウイルスに対しては、終生免疫がつくと言われていたのですが、ウイルスの型がとも多いため何度もかかることも...。飛沫、接触感染が主ですが便から感染する場合があります。感染予防には手洗い、うがい、手指消毒が重要です。



秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿度があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



生活リズムの見直し



夏の間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか? 秋は気温差が激しいため、体調を崩しやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。

また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

来月はもりこ初の運動会があります♪ 体調を崩さないよう、強い身体をつくるために生活リズムを見直しましょう!

- ・早起きを余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる(朝食はしっかり食べましょう!)
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う