

# ほけんだより

## 9月号

令和5年9月1日 西保育所

元気いっぱい夏を過ごした子ども達。まだまだ残暑は厳しいですが、生活リズムを整えながら、しっかり食事をとり、体調を崩さないよう気を付けましょう。

### 予防接種を受けたら、担任にお知らせください

\* \* \* \* \*



予防接種を受けた時は、何の予防接種を、どこ(右の腕など)に受けたか担任にお知らせください。痛みや発熱がないかなどを、保育所でも見ていきます。



### 「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれなかったりするときは、急ぎ病院へ。

#### 症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振 など

#### ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。



子どもに必要な一日の睡眠時間ってどのくらい？  
 生後 3ヶ月～1歳：12～15時間  
 1歳～3歳：12～14時間  
 3歳～5歳：11時間～13時間



#### ☆ポイント

生活リズムを身につけるため、朝起きる時間を決めておきましょう。子どもに必要な睡眠時間を参考にしながら、「何時間眠れているか」を注意して見守ってあげることが重要です。毎日の生活リズムを整え、心と体を健やかに成長させてあげたいですね。

### 9月9日は“救急の日” ケガにつながる 備えをしましょう!!

家庭内で起こりやすい事故として、誤飲があります。タバコの吸い殻・電池・薬等、危険なものは子どもの手の届かない場所に保管することが基本です。また、お風呂場での溺水も多く、バスタブに水は溜めないか浴室にはカギを掛けるなどの対策が必要です。

自分の子どもの発育を知り、現在どれくらいのことが出来るのかをよく知らないことから事故は起こります。子どもはあっという間に大きくなり、歩きはじめ、走り、よじ登り、飛び上がり、すべての物に興味をもつようになります。この頃は一生のうちでも、最もケガの多い時期です。しかし、まだ自分で身を守ることはできません…なので保護者がいつも事故が起こることを忘れず、子どもを事故から守りましょう。

お家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物 (薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

