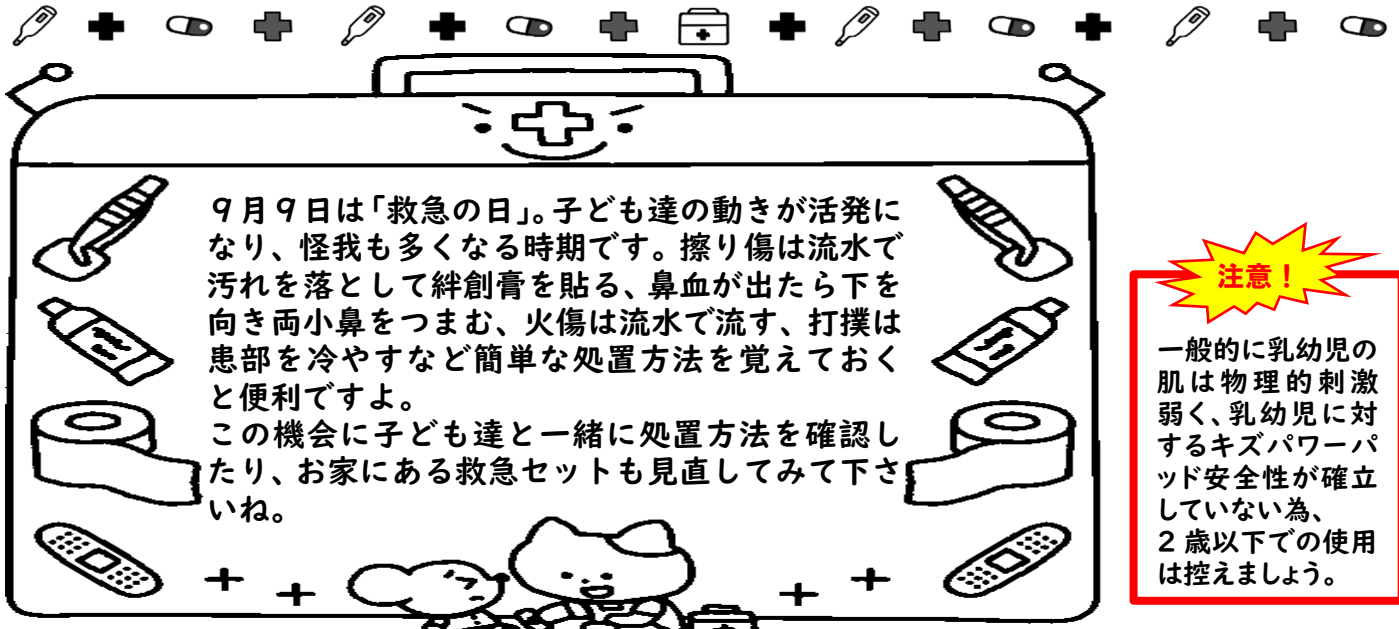


ほけんだより

社会福祉法人慈愛会

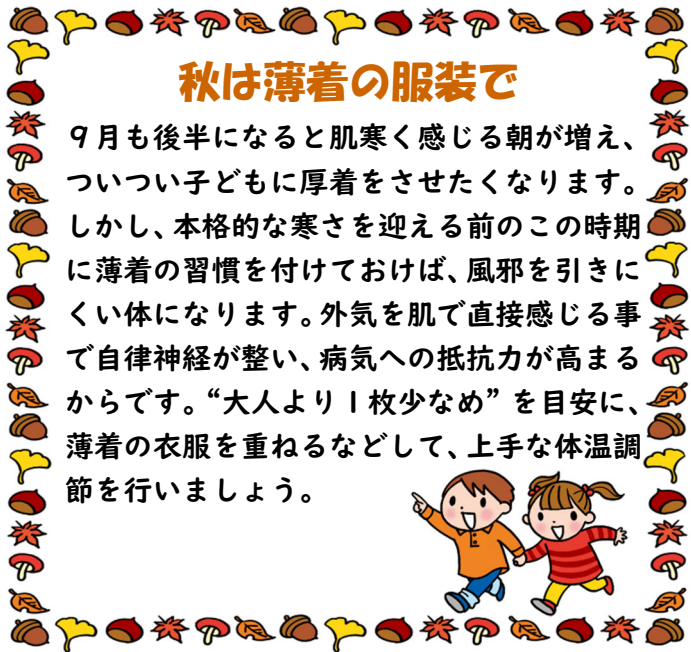
あかまえこども園・さくらんぼ分園 令和5年度秋号

まだまだ残暑が続きますが、日が暮れるのが早くなり、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになってきました。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付けましょう。



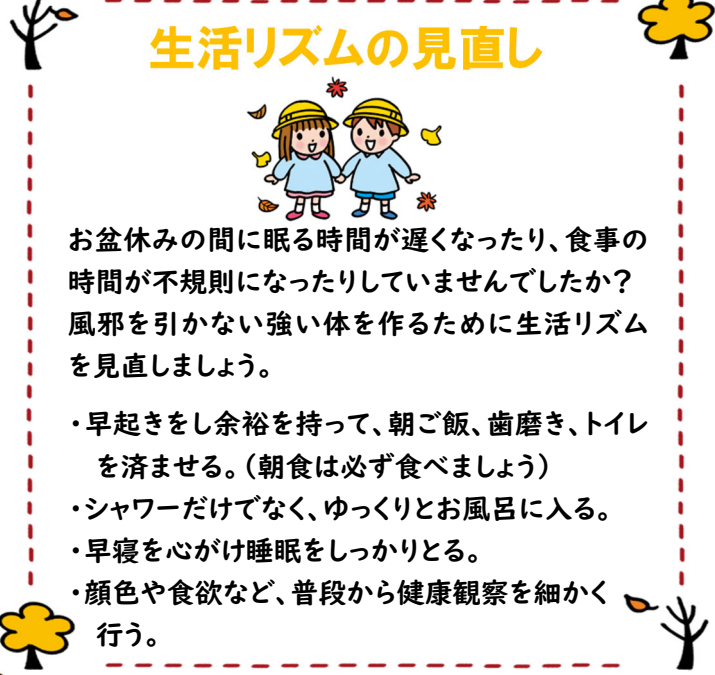

9月9日は「救急の日」。子ども達の動きが活発になり、怪我も多くなる時期です。擦り傷は流水で汚れを落として絆創膏を貼る、鼻血が出たら下を向き両小鼻をつまむ、火傷は流水で流す、打撲は患部を冷やすなど簡単な処置方法を覚えておくとう便利ですよ。
この機会に子ども達と一緒に処置方法を確認したり、お家にある救急セットも見直してみてくださいね。

注意!
一般的に乳幼児の肌は物理的的刺激弱く、乳幼児に対するキズパワーパッド安全性が確立していない為、2歳以下での使用は控えましょう。




秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じる事で自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄着の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



生活リズムの見直し



お盆休み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？風邪を引かない強い体を作るために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕を持って、朝ご飯、歯磨き、トイレを済ませる。(朝食は必ず食べましょう)
- ・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。

秋から冬にかけて流行しやすい感染症

秋から冬は空気が乾燥し気温が低くなる事に加え、屋外で活動を行う事よりも屋内での活動が増える事になりますので、園内での感染症が流行しやすくなります。特にインフルエンザなどの呼吸器系の感染症とウィルス性の胃腸炎などの感染症が流行しやすくなり、乳幼児が多い園では特に顕著に表れます。日頃からのうがい・手洗いの他、予防接種やアルコール消毒・こまめな換気を心がけ、“いつもと違うな…”と感じたら、早めの対策をお願い致します。