



9月のけんこうだより

令和5年9月1日

なかのしまのぞみ保育園

今年の夏は平年よりも気温が高く、9月以降の残暑も全国的に気温が高く10月まで厳しい暑さが続くそうです。

9月は夏の疲れが出やすくなる時期なので、しっかりと食事&睡眠をとって残暑を乗り切りましょう。

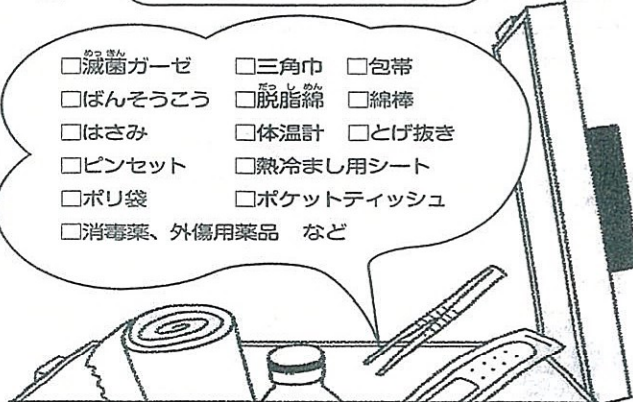
8月の園児の健康状態（感染症）についてお知らせします。

ヘルパンギーナ2名、溶連菌3名でした。

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

8月の健康教育

「鼻」について幼児クラスを対象にお話ししました。ののほな組の中にはまだ鼻をかめないお子様がいて、お花紙を使用して鼻息で一人ひとり飛ばす練習をしてみました。意外にもみんな上手に飛ばすことができていました。ききゅう組とたいが組はティッシュペーパーを使用してかむ練習しました。難しい子にはののほな組と同様にお花紙を飛ばす体験をしてもらっています。コツをつかんだ子は鼻をかむという感覚が覚えられたと思います。まだ、出来ないお子様はお家でも遊び感覚で練習してみてください。また乳児クラスのお子様もティッシュペーパーや折り紙を使ってぜひ行ってください。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



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。



鼻の健康

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくようすを見守りましょう。

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性もあります。

鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしばらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらうと少し楽になります。

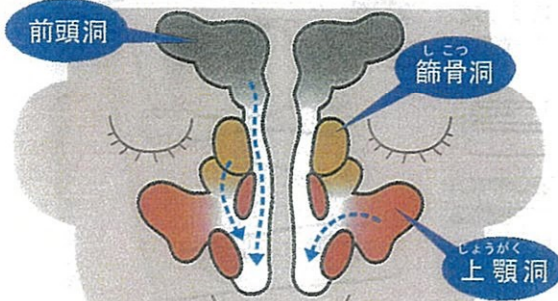
鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



副鼻腔炎(蓄膿症)って?

顔の骨の中にある空洞(副鼻腔)に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。



副鼻腔とは、上記3つの空洞のこと