

9月のほけんだより

令和8年9月1日発行

なかのしまのぞみ保育園

例年よりも2か月も早いインフルエンザの流行が8月に入ってから川崎市で流行しています。保育園でも8月下旬インフルエンザA型の報告がありました。季節外れ&ワクチン接種前の流行ということもあり、今後も流行する可能性が高いです。

手洗だけでなく咳エチケット、体調不良の時は早めに休み、早めに医療機関を受診するなど感染症対策をしっかりとおこなっていきましょう。8月の感染症はインフルエンザA型2名、水痘1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う安心です。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しておきましょう。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・ 進行が速い
- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 寒気が強い
- ・ 激しい頭痛や筋肉痛
- ・ 咳がたくさん出る

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。

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
- 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
- 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