

# ほけんだより

9月号



令和4年9月  
ひまわり保育園  
野澤

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。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つけましょう。



## 8月に流行った感染症

- ・RSウイルス感染症 13名
- ・手足口病 4名
- ・流行性耳下腺炎 1名



## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気にたいしてつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、防いだり、かかっても軽く済むようにするものです。「任意接種」はしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

## ※流行性耳下腺炎接種時期と回数

1歳以上で1回、5～6歳（年長の間）に1回となります。

## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さんにも火事や地震がおこったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時には机の下に隠れるなど、日頃から話し、緊急時に備えるようにしましょう。

家の中にも事故やケガなどを招く危険な物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、子どもが飲み見込める大きさの細かいものなど）
- ・踏み台になるものはベランダに置かない。
- ・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にする。



## 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いくなります。しかし、本格的な寒さを迎えるまえのこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気で肌で直接感じることで自立神経が整い、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、薄手の衣服を重ねるなどして、上手に体温調節を行いましょう。



## <お願い>

- ・毎週金曜日に布団の持ち帰りになります。一見きれいでも布団の中わたは皮脂や汗、フケ、ダニ、カビ雑菌などで汚れます。洗濯やお日様に当ててきれいな布団でお昼寝をさせたいと思います。確認を宜しく願いいたします。