



# ほけんだより 9月号

令和2年9月1日  
ゆめわかば保育園

まだまだ残暑が続きますね。夏の疲れは出ていませんか？  
季節の変わり目は気温差が激しかったり、湿度もグッと下がるので体調を崩しやすくなります。  
ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠をたっぷりとって元気に過ごしていきましょう。

## 子どもの睡眠について



人間の体は昼間活動して夜は眠るようにできています。体の中の機能（ホルモンなど）も、そのように働いています。生活リズムが乱れると脳の活動に影響します。保育園では午前中に園庭で遊んだり散歩に出たりと、活動的なあそびが多いので午後の時間に午睡（お昼寝）で体を休ませていますが、午睡後なかなか起きられないお子さんが多くなってきています。  
聞いてみると、「ゲームをしていて寝るのが遅くなる」「家族が寝る時までテレビを一緒に見たがる」など、就寝時間が遅いようです。スマホやゲームは脳が興奮して眠れなくなります。  
子どもの寝る時間前に、静かに絵本を読んであげたり、少しぬるめのお風呂に入ったりすると気持ちも落ち着きます。毎日同じリズムで生活することは大変ですが、出来るだけ子どもの寝る時間になったら大人もテレビを消したり、また電気を消すなどと毎日同じように繰り返して習慣づけてください。



## 9月9日は救急の日です

この機会に、ご家庭の救急用品救急箱の中をチェックしてみましょう。有効期限がある薬もあります。古い薬は処分しましょう。

～そろえておきたい救急用品～

- |      |                         |
|------|-------------------------|
| 消毒薬  | マキロン・イソジンなど             |
| 軟膏   | かゆみ止め・化膿止めなど            |
| 貼り薬  | 湿布薬                     |
| 衛生材料 | ガーゼ・脱脂綿・カットバン<br>テープ・包帯 |
| 衛生器具 | 体温計・とげ抜き・ピンセット          |



## 食中毒に気をつけましょう！

食中毒は梅雨時から夏の病気と思われがちですが、一番多い発生は9月とのこと。食中毒予防には・・・

- 清潔 → 調理前の手洗いと食材をよく洗うこと
- 迅速 → 調理は手早くすること
- 加熱 → 火を通すこと（細菌を殺します）
- 冷却 → 調理後は細菌の繁殖を防ぐこと

＊吐いたり下痢が続くときには、医療機関を受診しましょう。また、このような症状の時には脱水症になりやすいので注意しましょう。



コロナ禍により、病院に行く事が先延ばしとなっているかと思えます。定期健診の未受診や予防接種の接種漏れはありませんか？これからの季節、他の感染症を防ぐことも大切になってきます。かかりつけの診察状況を確認して、定期健診や予防接種を受けられると良いかと思えます。

