



ほけんだより 9月号



令和4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。夏の疲れはでていませんか？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。バランスの良い食事を取り、睡眠をたっぷりにとって元気に過ごしていきましょう。

受診について

病院の予約がとれない、受診できる病院がない…医療機関がひっ迫してそんな大変な思いをされた方も多かったと思います。

- ・ **かかりつけ医を頼る** まずは受診できるか予約、連絡してみましょう。
- ・ **園医を頼る** **たけしファミリークリニック** 047-465-1192
診察券がない、予約がとれない場合でも受診できます！（木・日休診）
- ・ **船橋健康ダイヤル 24** 0120-2784-37
年中無休 24 時間、受診可能な医療機関を教えてください。

9月9日救急の日～ご自宅の薬を整理してみよう～

- ・ 薬の使用期限が過ぎたものは捨てましょう。容器や箱に使用期限が書いてあります。
 - ・ 処方された目薬（開封後1か月すぎている場合は使用不可。捨てましょう）
 - ・ 処方された抗生物質（最後まで飲み切ること。残しておいて次回に使うのは絶対にダメです。残りがある場合は捨てましょう）
- * 処方された薬は症状とその時の体重にあわせているので、症状が出た時に受診して処方してもらうのが原則。処方薬をとっておくのはやめましょう。解熱鎮痛剤のアセトアミノフェンだけはとっておいていいですが、1年たったら捨てましょう。

いいうんちはでてるかな？

排便のリズムは人によってさまざまですが、定期的に排便できるようにしましょう。1週間に2回排便がないと便秘です。便秘は早めに医療機関に相談しましょう。

バナナうんち

黄色がかった茶色で
においの少ない健康
的なうんち



コロコロうんち

水分、野菜不足、運
動不足、腸にたまり
すぎて便秘気味



水っぽいうんち

体調不良、食べ
すぎ、飲みすぎ



* 自宅を出る前にうんち、おしっこは出ていないかみて、オムツを取り換えてから気持ちよく登園しましょう。

園の感染状況

RS ウイルス 3 件、手足口病 1 件
新型コロナウイルス 6 名
咳お子さんが増えています。頻
回な咳は体力を消耗します。続
く場合は流行している感染症
や気管支炎、肺炎、喘息、クル
ープ症候群等考えられますの
で、医療機関を受診し、でき
るだけ悪化しないようにしてい
きたいですね。