



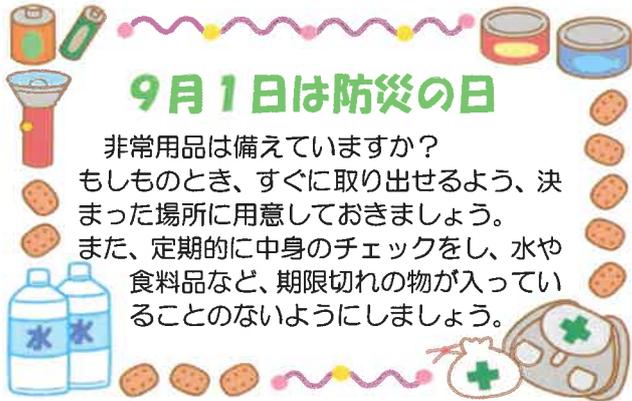
9月のほけんだよ!



令和5年9月1日発行
明照保育園
たんぽぽルーム

例年にない猛暑が続いている、今日この頃。残暑の中でも、朝晩は秋を感じられるようになってきました。

コロナ禍が開け、あちこちで夏まつりなど夏のイベントが戻ってきましたが、様々な感染症も流行しました。夏の疲れが出てきて体調を崩しやすくなる時期です。十分に水分・睡眠・休息をとり毎日の体調変化に気を付けましょう。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

2歳未満は要注意! RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

せせせいとい
う呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

手洗い
しよう!



9月9日は救急の日

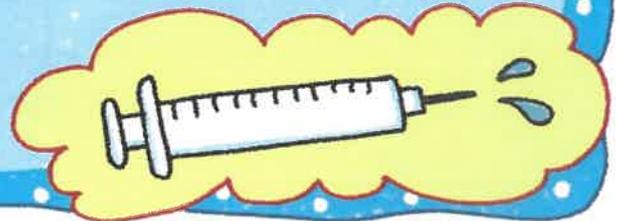
県は夜間における子どもの急な病気への対応方法や応急処置などを相談できる「こども救急電話相談室」を每晚開設しています。急な高熱、嘔吐、腹痛などで、医療機関を受診するべきか迷った時など、気軽に相談できるようになっています。

こども救急電話相談室

- ③ プッシュ回線の固定・携帯電話「#8000」すべての電話「018-895-9900」
- ④ 開設時間 午後7時～翌午前8時まで

救急外来への受診が必要な時!

保険証 診察券 マル福 お薬手帳 タオル 着替え(紙おむつ 哺乳瓶)を持参しましょう。



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、しっかり休めないで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



たんぽぽルームより

8月はさまざまな感染症が同時期に発生しました。体調に不安がある場合は、無理に登園せず、可能な限りお家で様子を見ましょう。ご協力をお願いします。

～8月に発生した疾患～

- 新型コロナウイルス
- アデノウイルス
- ヘルパンギーナ
- 溶連菌
- RSウイルス
- 発熱を伴う夏かぜ
- 咳/鼻水