

2019年

ほけんだより 9月号



R1. 9. 4

生目台ピノキオこども園 看護師 合屋



まだまだ厳しい残暑が続いていますが、朝・夕の涼しい風に少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。

子ども園では水泳大会も無事に終わることができました。

保護者の皆様方の沢山の応援、ありがとうございました。秋にはまた、運動会が待っています。子ども達が元気に練習に取り組めるといいですね。



生活リズムを整えてあげましょう

暑い夏で遅寝、遅起きになっていませんか？
健康に必要な生活リズムは「十分な睡眠」「バランスのよい食事」「全身を使った活動と休息」のバランスで成り立っているといわれています。

夏の暑い間に眠る時間が遅くなったり食事の時間が不規則になったりしていませんか？

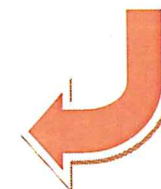
まずは早起き！
遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう



光を浴びる
朝は太陽の光を浴びましょう。
それによって生体時計がリセットされ、身体も脳も目覚めます



朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。
食欲がない時はコップ
1杯の牛乳でもよいです。



～病後児室より～(無料です)

宮崎市の運営と違い、園独自の病後児室です

- ① 朝、元気に登園し保育中、発熱や下痢・嘔吐等の症状があり保護者のお迎えを待つ間、経過を見ています。
- ② 感染症などでお休みのあと
(受診している医師により登園可になっている)
回復の途中で集団生活が困難と思われた時、経過を見ています。



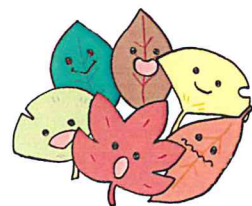
などを対象にしています。

登園前より発熱、嘔吐、下痢など体調不良のある時はご自宅で様子をみていただくか宮崎市の病児保育か、病後児保育施設などの利用をお願い致します。

この先、秋から冬にかけてRSウイルス感染症や感染性胃腸炎など流行してきます。

RSウイルス感染症は、軽い風邪症状で済む場合もありますが、気管支炎や肺炎など重症化することもあります。

特に、生後一年以内の乳児では呼吸困難や肺炎を合併することがあります。喘息様の呼吸などがある時は、すぐに医療機関を受診しましょう。



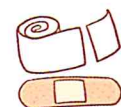
～9月9日は救急の日です～

この機会に救急に使用するお薬などチェックしておきましょう！

必ず一つは体温計



カットバンや絆創膏



消毒液や虫刺され用お薬

ガーゼ

ピンセットや毛抜き



綿棒

熱さまシートやアイスノン

ハサミ

