

ほけんだより 9月号

令和5年度
あおば保育園

9月になり、陽ざしはまだ夏の名残りもありまだまだ汗ばむ季節ですが、日の長さも少しずつ短くなり秋の気配が感じられます。季節の変わり目は、日中と朝夕の気温差があり、特に乳幼児は体調を崩しやすくなります。お子さんの体調の変化に注意しながら大人も子どもも健康管理に気を付け元気に過ごしましょう。

(8月の感染状況・・・溶連菌感染症1名、ウイルス性胃腸炎2名、手足口病1名、RSウイルス1名)

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

9月9日は救急の日!!

お家の中にも事故や怪我を招く危険な物が沢山あります。事故を防ぐために確認してみましょう。

- ・子供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、包丁等の刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする

ご家庭に救急箱はありますか?いざという時にすぐ取り出せるよう必要なものをそろえておくと安心です。時々の中身をチェックしてよく使うものの補充などをしておきましょう。

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ころに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

