

# ほけんだより



夏休みはこれから・・・という方もいらっしゃるかもしれませんが、多くの方は夏休みが終わったのではないのでしょうか？ 子どもたちの会話の中で、お休み中の楽しかった話が聞かれます。残暑はまだありますが、朝夕は涼しくなっているため気温の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。

## 生活リズムを みなおしましょう！

夏休みの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？  
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとる
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

## かぜの時に お風呂に入っても 大丈夫？



熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時のお風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

## 「病児・病後児保育」

について  
ご存知ですか？  
詳しくは「園のしおり」、  
調布市のホームページ  
をご覧ください。



うまく利用していけるといいですね

お子さんが体調を崩した時、保護者の方がどうしてもお仕事を休むことができない場合に利用できる調布市の制度です。

- 事前登録制
- 対象・・・満1歳～小学校6年生まで
- 次の3点を満たした場合に利用可能。
  - ・病気の急性期・回復期であり、安静にする必要から集団生活を送ることが困難な時
  - ・保護者の方が、仕事の都合・傷病等家庭で保育できない時
  - ・診察医師がお子さんの受け入れ可能と判断した時

## 8月の感染症（健康状況）

- 溶連菌感染症・・・4名
  - はやり目・・・1名
  - RSウイルス・・・2名
  - 手足口病・・・2名
  - 伝染性軟属腫（水いぼ）・・・1名
  - 伝染性膿痂疹（とびひ）・・・4名
  - 下痢・嘔吐・・・6名
- この他に発熱・咳でお休みする子が多く見られました。

## 季節の変わり目は、体調に注意！

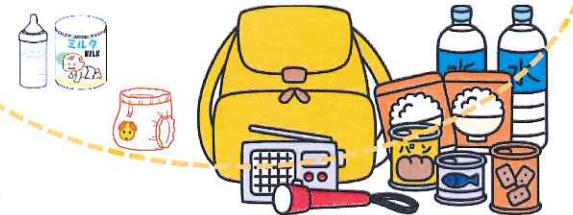
例年、夏が終わり、朝晩が涼しくなり始めると体調を崩すお子さんが増えてきます。季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子にはちょっと大変な時期でもあります。

秋は、運動会や遠足など楽しい行事があります。みんなで元気に参加できるように、体調の変化には気をつけましょう。日中の日差しがいくらか和いでくると体を動かしやすくなります。たくさん体を動かし、いっぱい歩くなどして、元気な体作りをめざしましょう。



## 「防災の日」には 保存食の点検を！

災害時のために、非常持ち出し袋を用意しているご家庭も多いと思います。9月1日の「防災の日」をきっかけに保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。



## 夏風邪後の過ごし方

まだまだ残暑が厳しく、夏風邪は終息していません。発熱とともに下痢になった子、食欲がおちたり、口内炎がひどくてなかなか普通の食事が取れない子などさまざまです。

体力あって、夏風邪に打ち勝つ力があれば症状は重くならずすみませんが、みんなにその力が備わっているとは限りません。大人も風邪をひいたときには体がだるかったり、元気がでなかったりする時がありますね。子どもも同じでやはり風邪症状のある時は、発熱していなくてもできる限りご家庭で静かに過ごすことをおすすめします。無理が重なると症状が長引いたり、悪化したりすることもあります。38～39度以上の高熱が出た翌日は、起床時に熱が下がっていても、昼から夕方にかけて再び発熱するケースがとても多く見られます。高熱が出た時は、熱が下がっても丸一日は自宅で休養した方がよいでしょう。

