

9月ほけんだより



まだまだ厳しい残暑が続き、秋が待ち遠しい毎日。そんな暑さの中でも元気いっぱいの子どもたち。ひと回り大きく、たくましくなりましたね。

これから運動会の練習やお散歩などで体を動かすことが増えてきます。夏の疲れも出てくる頃ですので、睡眠・食事をしっかりととり、残暑を乗り切って元気に過ごしていきましょう。



高熱に注意!

よう れん きん かん せん しょう 溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気で、下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる



7月下旬頃～多摩府中保健所管内で増加傾向です。

発熱・のどの痛みが見られたら受診をお願いします。

診断後の登園は登園許可証が必要です。

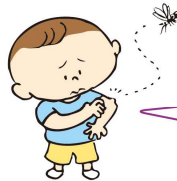
2023年9月1日
晴見保育園

<お知らせ>
0歳児健診
9月21日(木)9:15～

<お願い>
10月12日は全園児健康診断です。体調不良以外は登園して頂くようお願いいたします。

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月ごろに多くなります。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



秋にも花粉症がある!?

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



一緒にできる /

花粉症対策

マスク	家に入る前に服をたく
うがい	服を洗う
洗顔	部屋の中に花粉を持ち込まない
顔に付いた花粉を洗い流す	服に付いた花粉を落とす
吸い込む花粉の量を減らす	

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしないと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。

