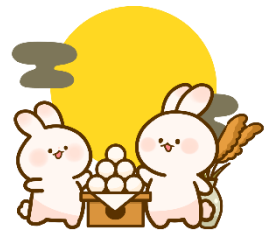




ほけんだより



令和5年9月1日 あいあい浜寺中央こども園

まだまだ残暑が厳しく毎日暑い日が続いています。寝ている間もエアコンの使用が勧められています。温度の下げ過ぎには注意し、エアコンの風が直接あたらないようにしましょう。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち、夏の疲れが出やすくなる時期です。生活リズムを整えて体調を崩さないように気をつけましょう。

9月1日は 防災の日



9月1日は防災の日です。地震や台風・大雨など、災害は思わぬ時にやって来ます。避難リュックなどの消耗品の入れ替えや有効期限の確認、必要なものの見直しなどをしておきましょう。

◎子ども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、刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)

◎踏み台になる物はベランダに置かない ◎コンセントなどいたずらできないようにする

◎遊び食べに注意する(食べ物がのどに詰まることがある)

◎浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



安全に食べる・・・食事の時に食べ物がうまく飲み込めないと、のどに詰まらせてしまうことがあります。1歳半頃までの乳児は、ものを飲み込む機能が未発達なうえ、大人のように食べ物を噛んだりつぶしたりすることができないため、のどに詰まらせてしまいます。また、子どもの口の大きさは直径3~4cmくらいなので、これよりも小さい物は食べ物以外の異物でも口の中に入れてしまうので注意しましょう。

食事の時のチェックポイント

- のどに詰まりやすい食品はない? しっかり噛んでいる?
- 食べやすい大きさになっている? 水分を取りながら食べている?
- 正しい姿勢で食べている? 遊びながら食べてない?

気をつけたい食品

- もちや団子、グミなど粘着性の高い物
- ブドウやミニトマトなど、球体やつるつるした物
- 豆やナッツ類

「のどにつまる」と、「誤嚥」は違います!!

「誤嚥」は、小さな食べ物や異物がのどの奥の気管に入ってしまう状態で、のどに詰まった時と同様に呼吸が苦しくなり、窒息の原因となります。また、せき込む、ゼロゼロするなどの症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。かたい豆やナッツ類は、口の中でバラバラに細くなり、気管に吸い込んでしまいやすいです。

秋から冬に向けても感染症の流行する時期です。予防の基本は手洗いです。トイレの後、食事前、外遊び後など、こまめに手を洗いましょう。

かぜをひきにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。バランスの良い食事を摂り、早寝早起きを習慣づけましょう。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取ってくれます。

特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されて免疫を高めてくれます。



8月感染症発生状況

- ・咽頭結膜熱・・・6名
- ・手足口病・・・2名
- ・新型コロナウイルス・・・2名
- ・溶連菌感染症・・・1名
- ・ヘルパンギーナ・・・2名

8月は様々な感染症の届出がありました。発熱や、嘔吐、下痢の後は思った以上に体力を消耗します。嘔吐・下痢の場合は症状がなくなるまで、自宅でゆっくりしてください。無理に登園すると、症状が長引いたり、悪化することもあります。

- 幼児身体測定・・・14日(木)
- 乳児身体測定・・・13日(水)

