



9月 ほけんだより

2021年9月1日 富良野市立保育所



夏の暑さも和らぎ時折吹く風は、秋の訪れを感じさせてくれています。日中も過ごしやすいため、戸外で遊ぶのには絶好の季節。天気の良い日は、なるべく戸外に出てたっぷり身体を動かして遊びたいものですね。しかし、季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。食欲がないなどいつもと様子が違うと感じた時は、些細な事でも構いませんので登所時に職員にお知らせください。



朝ご飯をしっかり食べよう

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ご飯を食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。

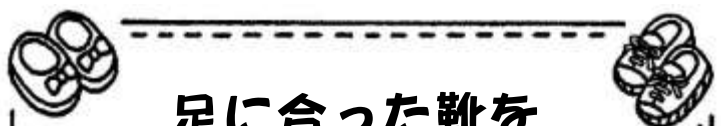


* 体調の変化にご用心 *

RSウイルスなどの感染症が今年急増している理由として、昨年新型コロナウイルスの対策に伴って、感染が広がらなかった結果、多くの子どもが免疫を持っていないことが影響しているとみられています。

保育所でも未満児を中心に様々なRSウイルスやパラインフルエンザそしてライノウイルスなど発症しています。パラインフルエンザは、クループの原因になるとも言われ、特徴的な咳（犬が吠えるような咳）をします。ひどくなると喉が腫れて呼吸困難を起こすこともあり、夜間に急に咳が悪くなることがあるので、苦しそうな時は夜中でも急いで受診してください。

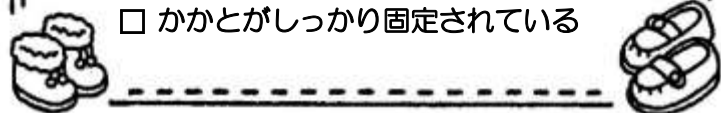
小さいお子さんは、気管支炎や肺炎など重症化する恐れもありますので、息苦しそうにしていたり、食欲がない時には、早めに医療機関を受診しましょう。



足に合った靴を

足に合った靴をはいていますか？足に合った靴でないと、足だけでなく体全体に負担がかかることもあります。靴を選ぶときに下記の項目に気を付けて、子どもと一緒に確認してみてくださいね。

- つま先に0.5~1cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている



せきがひどいときは…

- ◆上体を起こす
たんが切れて呼吸しやすくなります
- ◆背中をさするまたは軽くたたく
- ◆水分を少しずつゆっくり飲ませる





* * * * * 内科健診の結果のお知らせ * * * * *

7月27日と30日の2日間に分けて内科健診を行いました。在園児142名中136名が健診を受け、全員異常なしとのことでした。6名の方が体調不良や私用の為、健診を受けることができませんでしたが、保育所では年2回の健診を受けることになっていますので、次回の健診は受けるようにしましょう。

今後ご家庭や保育所でも日々の健康観察を行い、毎日健康で過ごせるよう心がけていきましょう。

健診にあたり健康調査票への事前記入にご協力いただきありがとうございました。



防災の日（9月1日）

9月1日は「防災の日」です。保育所では、火災・地震・水害などを想定して毎月避難訓練をしています。最初は、訓練時に鳴らす非常ベルに驚く子ども達でしたが、繰り返すことにより大きな音にも慣れ慌てず落ち着いて避難することができています。また、放送の内容もしっかり聞いている子多く繰り返し行うことの大切さを感じます。

ご家庭でもこの機会に、災害に備えて避難場所や連絡方法の確認また防災グッズの点検をしましょう。



救急の日（9月9日）

9（きゅう）と9（きゅう）のごろ合わせで9月9日を「救急の日」と言います。ご家庭に救急箱はありますか？いざという時の為に必要なものをそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入替えやよく使うものの補充をしておきましょう。

「ふらのこどもの救急」

富良野市HPよりも見ることができます。

夜間や救急の急なケガや病気の時に病院に受診するかどうかの参考になります。