

9月のほけんだより

暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。一日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時です。毎日の体調の変化にご注意ください。

ほけん目標 ●体力回復に努める



生活リズムを整えよう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。大切なことは朝の生活改善です。朝起きる時間から見直してみましょう。

朝

- ・決まった時間に起きましょう
- ・お日様を浴びてさっぱりしましょう
- ・顔を洗って眠気も洗い流しましょう
- ・朝ご飯を食べましょう



昼

たくさん遊びましょう



夜

9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝しましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けて

- ・発熱(37.5℃以上)がある場合は、登園を控えてください。
- 発熱が無くても咳、鼻水など風邪様症状、倦怠感、嘔吐、下痢等いつもと様子が違う場合や、特に咳などの呼吸器症状が改善するまでは、自宅で休養、または医療機関、かかりつけ医へ相談してください。
- 新型コロナ感染症が疑われる場合は、高槻市受診相談センター ☎072-661-9335に相談してください

・園児やご家族の方が、濃厚接触者や医療機関・保健所の検査結果連絡待ちの時は、自宅待機とし、園に連絡をお願いします。

・園児登園後、保護者の方が急な発熱等で体調が悪くなった場合は、必ず連絡いただき、お迎え等のご相談をしてください。

・毎日、お子様やご家族様の体調や体温等の観察をお願いします。うえぶ連絡帳の入力を必ずしてください。入力が無いときは、電話でお伺いします。お休みの間も入力にご協力をお願いします。

夏の感染症



RSウイルス感染症

RSウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風ですが、初めてかかる子ども、特に6カ月未満の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

- ・咳が出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることもあります。
- 乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。
- 咳以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜間の睡眠がしっかりとれない事もあります。
- また症状の回復に中耳炎の合併もしばしば見られます。
- ・特効薬はありません。安静にして休みましょう。
- 咳が治まり、全身状態が良く、元気に過ごす事ができる状態まで回復していれば、登園は可能です。



手足口病

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため、何度もかかる可能性があります。

- ・発熱することもある。
- ・手のひら、足の裏、口の中、おしりに赤い発疹ができる。
- ・口の中の水泡が痛むときは、ゼリーや、野菜スープなどのどごしの良いものを摂りましょう。
- ・治った後も、2~4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗いましょう。
- ・熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。
- 登園には登園届が必要です。



マスク、正しく使っていますか？

① つけはずしはゴムひもを持って



マスク本体にむやみに触るのは避けましょう。マスクをつけるとき、はずすときは、ゴムひも部分を持ちます。

② 鼻からあごまでしっかり覆う



ブリーチの入っているマスクは上下に引っぱり、鼻からあごまで覆います。鼻に当たる部分をつまんで、すきまをふさぎましょう。

③ 捨てるときは袋に入れて



使ったマスクには、せきや会話のしぶきが付着しています。そのまま捨てるのではなく、ポリ袋に入れて捨てましょう。