

ほけんだより 9

2025. 9. 1
あおぞら保育園

朝夕の風に秋の気配を感じるようになりましたが、日中の厳しい残暑は続いています。この夏は「猛暑」という言葉がぴったりの暑い日が続きましたが、最近では「残猛暑」という言葉も使われるようです。

夏の疲れが出やすいこの時期、子どもたちも体調を崩しやすくなります。十分な休息と栄養をとり、元気に過ごせるよう、ご家庭と保育園で連携していきたいと考えております。ご心配なことがありましたら、いつでもお声かけください。

暦上は、秋になりますが引き続き水分補給や適宜休息をとり、体調管理に努めていきます。そして、いよいよ運動会に向けて練習がはじまります。暑い日が続く中での練習となりますので、朝食はしっかり摂っていただき、水筒も忘れずをお願いします。怪我のないように見守っていきます。



8月の感染症（8/29現在）

ヘルパンギーナ……5名
溶連菌感染症……1名
突発性発疹……2名
マイコプラズマ肺炎……1名

【感染症情報とおねがい】

※西多摩保健所管内では、新型コロナウイルス・感染性胃腸炎・ヘルパンギーナが急増中です。

※ペンギン組を中心にヘルパンギーナ・突発性発疹が流行り出しました。発熱後に発疹が出た時や登園に迷ったら保育園へご連絡ください。発疹の原因を確認するために医師の受診が必要です。発疹が出る疾患は、風疹・はしか・突発性発疹・アレルギー反応・溶連菌・アデノウイルスなどです。感染症の種類によっては登園停止の場合があります。また、クラスの感染状況により、受診をお願いする場合がありますのでご協力をお願いします。

※新型コロナウイルスの「ニンパス」は、剃刀が刺さっているような喉の痛みが特徴です。発熱・咳・のどの痛みの症状が見られたら受診のご協力をお願いします。

※普段と連絡先が異なる場合は、登園カードにご記入ください。

9月の保健行事

1日～5日 身体測定
2日(火) 保健指導「鼻のかみ方」ことり組
3日(水) “ はな組
4日(木) 秋の健康診断 14:30～(全園児)
*9月の0歳児健診も兼ねています。
*当日欠席の方は、10月の0歳児健診時に受診します。
5日(金) 保健指導「鼻のかみ方」つき組

夏の疲れ？
出ていませんか？

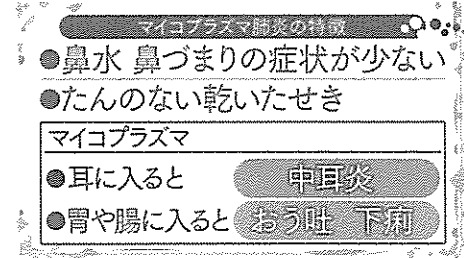
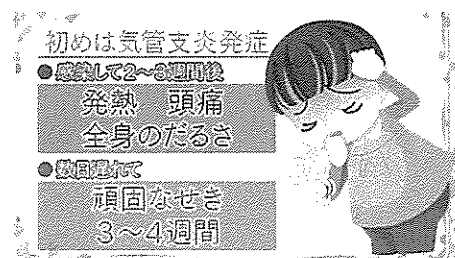
・夏休みは、「BBQ したよ」「すいか割りしたよ」「おばあちゃん、おじいちゃんのうちに遊びに行った」など。子どもたちが嬉しそうに話してくれました。楽しい思い出がたくさんできたようですね。休み期間中は、生活リズムが不規則になりがちです。また、夏の疲れが出てくる頃です。早寝・早起きを心がけていきましょう。

9月9日は救急の日

救急の日とは、「救急について関心や理解を深めよう」という日です。救急とは、急に大変なことが起こった時に救うこと。特に、急に病気になった人や、けがをした人に応急の手当をすることです。

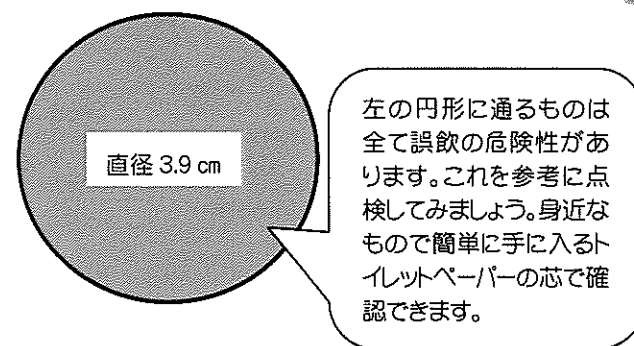
気をつけたい感染症！！マイコプラズマ肺炎

感染して2～3週間の潜伏期間のあと、発熱・頭痛・全身のだるさなど気管支炎の症状が現れ始め、やがて頑固な咳が出るようになります。全国的に流行中です。



風邪との違いは鼻水、鼻づまりといった鼻の症状が少ないことです。痰のない乾いた咳も特徴です。また、耳の痛みを訴えるケースもあります。マイコプラズマが耳に入ると中耳炎で耳が痛んだり、胃腸に入るとおう吐や下痢を起こすこともあります。中耳炎は風邪でも起こりますが、中耳炎に加えて長引く頑固な咳が続く場合はマイコプラズマに感染している可能性が疑われます。初期の症状は風邪によく似ていますが、痰の出ない咳が長引くときはマイコプラズマ肺炎を疑い、早めにかかりつけ医を受診しましょう。また、すでに病院で風邪薬などを処方されていて、一向に症状が改善しない場合は、マイコプラズマ肺炎の可能性がないか聞いてみましょう。予防は、手洗い・うがいです。

【誤飲チェック】



◆誤飲事故が多いもの

1位 たばこ 2位 医薬品 3位 金属製品

◆誤飲しやすい食べ物

・丸くツルツルしたもの

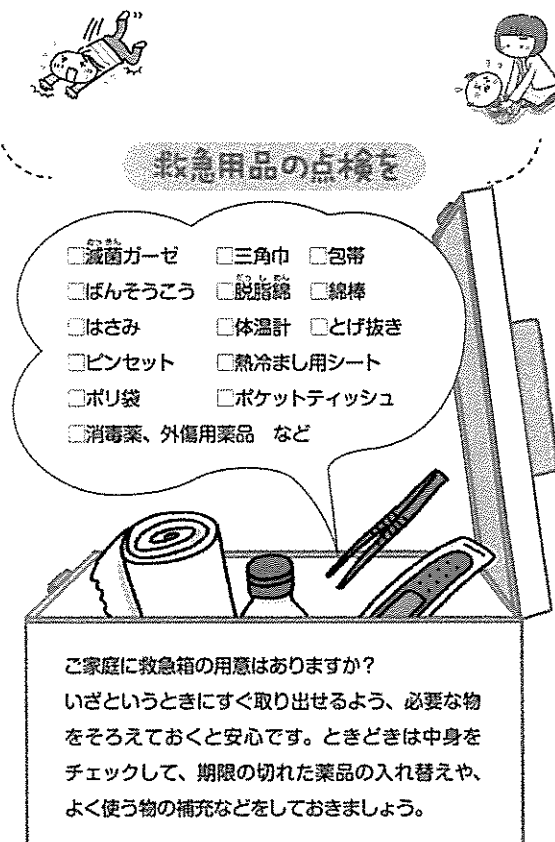
ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、ピーナツ、キャンディ型のチーズ、うずらの卵、ソーセージ、こんにゃく、白玉団子、あめ、ラムネ、グミ など。

・粘着性があり、飲みにくいもの

餅、パン、ごはん、バナナ など。

・硬くて噛み切れないもの

にんじん、りんご、イカ、水菜 など。



9月1日は防災の日



九州地方では大雨による被害がありました。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さんにも火事や地震が起こったなどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

*ご家庭でお役立てください

子どもの健康相談

東京都では、保健所や保健センターが閉庁する時間帯に、小さなお子さんの急な病気や怪我にどう対応したら良いかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師へ電話による相談ができます。

小児救急相談 #8000

受付時間 ○月曜日から金曜日まで（祝日・年末年始除く）午後6時から翌朝8時まで
○土曜日・日曜日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで

東京消防庁 救急相談センター#7119（24時間年中無休）
「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためらわれた時は、#7119に電話してください！

（注意）#7119は消防に直結しているので、すぐに救急車を呼ぶかもしれない時は#7119を。家庭での対処方法や状態の観察ポイントをくわしく知りたい時は#8000の方がより適しています。また、0～1歳児の相談は、小児を対象にした#8000の方が良いでしょう。