

ほけんだより 9月号

新渡戸文化学園
保健室 坂口・小島

9月になりました。厳しい残暑が続いていますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになってきました。今年の夏も猛暑が続きましたが、毎日元気いっぱいにご過ごしていた子ども達。そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。十分な休養やバランスのよい食事を心がけ、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

家の中での 事故が増えています

家庭内での事故が増えています。お子さんのけがや事故は、屋外などで起こっているイメージがありますが、0～6歳のお子さんの事故の40%以上は家庭内（自宅）で起こっています。中には、命の危険に関わる場合もあります。ぜひ、この機会に、家の中の危険について考えてみましょう。

こんな所に危険が潜んでいます！

キッチン

炊飯器やポットなどの調理器具が、子どもの手の届く所にありませんか



リビングなど

タバコなどの誤飲、ソファやベッドなどから転落にも要注意

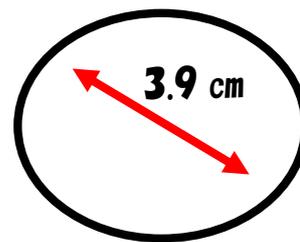
浴室

洗面器や浴槽に水が張りっぱなしになっていませんか



ベランダ

踏み台になりそうな台や箱などはおいていませんか



小さい物は子どもの手の届かない所に！

3歳ぐらいの子どものお口の大きさは約4cm（トイレットペーパーの芯ぐらい）
これより小さな物は誤飲の危険があります。
子どもの手の届かない所に保管しましょう。

夏の疲れが出てくる前に…

今年の夏も、元気に過ごした子ども達。そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。お子さんの表情がいつもより暗かったり、ボーっとしている事はありませんか？夏の疲れが出てきているサインかもしれません。夏の疲れが出てくる前に、お子さんの生活リズムを見直してみましょう。

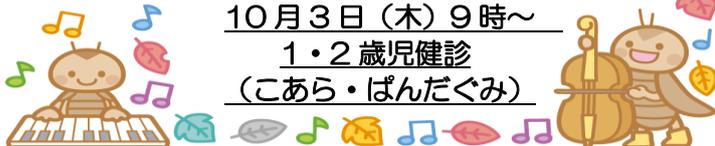
生活リズムを見直すには・・・

- 早寝早起きをしましょう
- 朝ご飯を必ず食べましょう
- 朝ご飯の後、トイレに行きましょう
- 朝日を浴びましょう



健診のお知らせ

10月3日（木）9時～
1・2歳児健診
（こあら・ぱんだぐみ）



長引く咳に気をつけよう！

ここ最近、咳の風邪が増えています。風邪をひくと咳が出る事はよくありますが、咳が1ヶ月近くつこく残る場合は注意が必要です。

～マイコプラズマ肺炎～

ここ1～2ヶ月、全国的に増えてきている感染症です。最初は風邪と同じような症状が現れます。そして数日遅れて咳が出始め、1ヶ月近く咳がしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳き込む傾向があります。咳がなかなか治らない場合は、早めに医療機関に受診しましょう。この病気は、疲れがたまっているなど免疫力が弱っている時にかかりやすいので、十分な栄養や睡眠をしっかり取り、規則正しい生活を心がけましょう。

※マイコプラズマ肺炎は、登園届が必要な感染症になります。

