



9月の

ほけんだより



令和2年9月7日

封戸保育園

まだまだ残暑が続きますが、朝晩は涼しく感じる日も出てきました。気温の変化で体調をくずさないように、ゆっくりお風呂に入って早めに休むなど、日々の生活に気をつけながら元気に過ごしていきましょう。

★9月9日は「救急の日」★

子どもは思わぬ行動をします。大人の一瞬の気のゆるみが事故やケガにつながります。危ないものはないか部屋の中を子どもの目線で日々点検し、救急時の対応も確認しましょう。

やけど・氷は冷たすぎて少しの時間しか冷やしてられないので水道水（流水）で10分以上冷やしましょう。

窒息・小さいものに注意しましょう。玩具の部品、なめていて破れたビニールやシールでも窒息することがあります。餅、パン、ご飯、飴、豆やぶどう、ミニトマトなども要注意です。

誤飲・たばこや薬、殺虫剤、洗剤、ライターなどを子どもの手の届く所に置かないようにしましょう。

転落・ベランダや窓のそばに踏み台になるものを置かない、ベッドやプランター、出窓なども注意しましょう。

*病気やケガで受診を迷う時、救急処置などは

日本小児科学会のホームページ「子どもの救急」等を参考にしてください。



～体に関する豆知識～

♪キシップ幸せホルモン♪

幸せホルモンの正体は「オキシトシン」
なでるだけでなく、なでられる方も分泌されるのでお互い幸せな気分になって絆が深まります。子どもを褒める時は言葉だけでなく、なでてあげることでお互いの幸せホルモンはさらに分泌されます。

♪笑うといいことがいっぱい♪

笑うことで、がん細胞などをやっつけるナチュラルキラー細胞が増えて、免疫力がアップします。これは笑顔をつくるだけでも効果があり、他にも、笑いはストレスを低下させリラックスしたり、
脳の動きを活性化するなどの効果があります。



～生活リズムの見直し～

夏の間眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？風邪をひかない強い体をつくるために、以下のことに気をつけて生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕を持って、朝ごはん、歯みがきトイレを済ませる。（朝食は必ず食べましょう。）
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- 顔色や食欲、機嫌など普段から健康観察を細かく行う。



8月の園のようす

8月の前半は未満児クラスを中心にヘルパンギーナが流行しました。その後もお熱が出てお休みする子どもさんが何名かいましたが、例年に比べると感染症の流行は少なかったようです。また、昨年は全国的に爆発的な手足口病の流行がみられましたが、今年はその1～2割程度だったとのこと。コロナ対策で手洗い・うがいを徹底していたからではないかと言われています。園での感染症の流行が少なかったのも、おうちや園でしっかり予防できていたからかもしれません。引き続きみんなで気をつけていきましょう。