



令和6年9月1日発行
大島なかよし保育園
看護師

今年の夏は記録的な猛暑でしたね。まだまだ続く暑さの中で、元気に遊びを楽しんでいますが、夏の疲れが出てくるころです。強い身体をつくるために、しっかりとご飯を食べ、睡眠をとりましょう。

9月の保健行事

中旬以降 身体測定

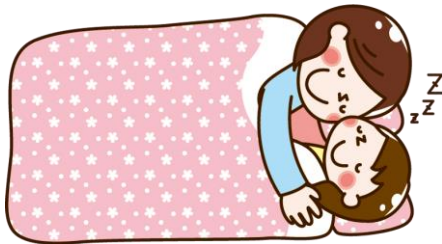
8月の感染症

0名

●睡眠●

睡眠が大切な理由

人生の1/3は睡眠と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠に「あてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます



睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

マイコプラズマ肺炎ってなあに？

8年ぶりに感染が拡大しています。8割が14歳以下の子どもの感染です。

症状：発熱、咳

発熱や咳が長引くことが特徴です。インフルエンザやコロナ感染とは違い乾いた咳が続きます。

感染経路：飛沫感染、接触感染

くしゃみや咳による飛沫感染、細菌がついた手や鼻水を拭いたタオルなどから接触感染が起こります。

潜伏期間：2~3週間

潜伏期間が長いことが特徴です。

咳が続いているときは小児科を受診しましょう。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

<非常時の持ち出し品の準備>

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



<避難する場所>

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



<地震で倒れやすい物がないか>

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



<家族がはぐれた場合の連絡方法>

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう

