ほけんだより 9月号

令和7年度 浜岡幼保園 担当 石川

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすくなる時期、

規則正しい食生活と、ゆっくり睡眠をとるなどして体調を整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活を取り戻しましょう。

百日せきにかかると

百日ぜきは6か月未満の乳児で もかかり、小さい子ほど症状が

重くなるので注意が必要です。「百日」というだけ に、回復まで時間がかかる病気。せきが長引いて気 になるときは受診しましょう。

症状

- 始めはかぜと同じような鼻水、 くしゃみ、せきが出る
- 21~2週間たつと「コンコン」 と激しくせき込む
- ❸ 息を吸うと「ヒューヒュー」と いう特有の音がする

2 歳未満は要注意! RS ウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RS ウイルス感染症」。 感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも 言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸 困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎など の合併症を起こしたりすることもあるので「かぜか な」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃ の高熱



激しいせき

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中を さする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

防災意識を高めましょう

9月1日は、防災の日。過去の震災を 教訓に、いざというときの対応を普段 から考えておきましょう。子育て中の ご家庭では、高い所に物を置いていない か、たんすなどが倒れないように固定 してあるかなどを、子どもの目線に 立って確認してみましょう。

また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用 飲料水など、非常時に必要な子ども用の 物を定期的に確認できるよう、 カレンダーなどでチェックするのも

良いですね。







かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもに とっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高め ていくことにつながります。それでもこの季節には、 かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょ う。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、 ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、 良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を 組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を 丈夫にすることもかぜの予防になります。 規則正 しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を 乗り切りましょう。



ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ 1、 2 杯程度のみそをカップに入れ、熱湯 を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たら して。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える

野菜にはかぜを予防するビタミンが いっぱい! 積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



粘膜を強くする

ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

月9日は救急の日

救急用品の点検を

□滅菌ガーゼ

□三角巾 □包帯

□ばんそうこう

□脱脂綿 □綿棒

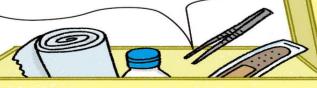
一はさみ □体温計 □とげ抜き

□ピンセット

□熱冷まし用シート

□ポリ袋

□ポケットティッシュ □消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか?

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物 をそろえておくと安心です。ときどきは中身を チェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、 よく使う物の補充などをしておきましょう。