



ほけんだより 9月

社会福祉法人清涼会
多摩小ばと保育園
平成30年8月31日
園長 泰 裕子

7月に引き続き、暑い暑い8月でした。そんな酷暑が続く中でも体調を崩す子は少なく子どもたちは毎日元気に登園していました。活動を楽しんだ後には麦茶で水分補給をし、汗をかいた後には涼しい保育室でのんびり過ごしました。

「暑さに負けず・・・」という8月の目標どおり、子ども達は元気に過ごすことができましたと思いますが、夏の疲れが出てくるのはこれからです。季節の変わり目に体調を崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

9月の過ごし方

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。自然災害や急病・事故は、いつ、誰の身に起こるかかわからず、とっさの対応が命を守るという点では、「防災」と「救急」は共通しています。自分自身を、そして大切な人の命を守るために、この2つの日を「その時自分はどう行動するか」そして「どう備えるか」について考えるきっかけにしましょう。

普段の備え

・救急箱・防災用品のチェックをしよう

薬や滅菌ガーゼ等には使用期限があります。点検して、期限の近いものは交換しておきましょう。

防災グッズは、普段の生活の中から何がどの位必要か、家族みんなで考えてみましょう。家族の人数やお子さんの年齢によっても揃える物や数が違ってくると思います。

子どもを連れて持ち出せる荷物の量も、確認しておきましょう。



・避難場所や連絡方法を確認しよう

家族がバラバラの場所にいる時、災害が起こった時の連絡方法や避難場所も話し合っておきましょう。携帯電話はつながりにくくなります。災害用伝言ダイヤル(171)なども体験しておくとう安心です。

覚えておきましょう!

#7119

救急相談センターの番号です。#7119では24時間体制で、救急車を呼んだ方がいいのかなど受診についての相談や、応急手当に関するアドバイス、診療可能な医療機関の案内をしてくれます。救急車が必要な場合はそのまま手配をしてくれます。

救急の対応

・まず、深呼吸

あわててしまうと、普段できることもできなくなってしまいます。まずは気持ちを落ち着けるために深呼吸をしましょう。

・普段から訓練を

何でもない時に、例えば「今、〇〇だったら・・・」と想定して、AEDのある場所、救急車の呼び方などシミュレーションしておく、いざという時に役立ちます。

保育園では・・・

AED(自動体外式除細動器)を備えています。AEDは職員室に置いてあります。職員は園内研修として、AEDの使い方も含め救急法の訓練を行っています。

練習用のAEDもありますので保護者の方で練習してみたいという方は、職員にお知らせください。



5月号からのシリーズ

すこやかな歯の成長を願って

…は、今回、お休みさせていただきます。

感染症情報



ヘルパンギーナ

ひばり組で1人罹りました。突然の高熱(1~3日続く)と咽喉の奥に水疱ができ痛みます。咽喉の痛みで飲食ができなくなることがあります。脱水にならないように水分補給が大切です。登園許可届けが必要です。登園の目安は解熱後1日以上経過し、普段通りの食事が摂れることです。

RSウイルス

さくらんぼ組で1人罹りました。大人が感染した場合は、軽い鼻かぜ程度で収まるのがほとんどですが、乳幼児は鼻水から始まり、咳、38~39℃の発熱がみられます。咳が続き夜寝られなかったり、喘鳴(ぜいぜい)が強くなり呼吸が苦しいようなときは注意が必要です。特に赤ちゃんは入院が必要になることもあります。呼吸器の症状(咳や喘鳴)がなくなって全身状態がよくなってから登園しましょう。無理のないように登園の時期については医師と相談して下さい。

とびひ

さくらんぼ組・ひばり組で発症する子がいましたが、感染が広がることはありませんでした。

9月の予定



身体計測

さくらんぼ……3日(月)
ひよこ……7日(金)
ひばり……4日(火)
にじ……5日(水)

0歳児健診

……5日(水)午後

4・5歳児保健指導

9月中旬以降、4、5人のグループで『歯の染め出し体験』をしてもらい、歯みがきの大切さを伝えます。



保育園の子ども達

9月の保健目標

「しっかり食べて、よく寝て、元気に遊ぼう!」



9月4日はプール終いです。子どもたちはこの夏で、準備体操も上手になりました。



遊具によじ登ったり、鉄棒にぶら下がったり竹ぼうくりでバランスをとったり…たくさん体を動かして遊んでいます。



室内でもハンカチ落としなどのゲームをしたり、音楽に合わせて踊ったり、子どもたちはたくさん体を動かして楽しんでいます。

「しっかり食べる」「たっぷり寝る」「元気に遊ぶ」という生活リズムが整うと、子どもは色々なことに興味を持って楽しみ、集中して遊び、日々の生活をより楽しめるようになります。夏の疲れがでる時期でもありますので、一度、お子さんの生活リズムを見直してみましよう。