



ほけんだより 9月

もく保育園看護部 担当 塚本

風邪に負けない体を作るために

生活リズムの見直しを！！

- ・早寝早起きで睡眠を十分に摂る
- ・朝ご飯は必ず食べましょう（熱中症対策にも重要です）
- ・適度な有酸素運動を行いましょう
- ・バランスの良い食事を規則正しく摂る
- ・ゆっくり入浴してリラックスする
- ・水分補給をしっかりと！



免疫の70%は、腸内細菌が作っていると言われていて、あとの30%は、神経系内分泌系の刺激でつくられています。つまり、7割は体の問題で3割はストレスなど心の問題だということです。食事内容に少し気を配り、明るく元気に過ごすことが大切です。

予防接種の受け忘れはありませんか？

予防接種には定期接種と任意接種がありますが、定期接種も公費で受けられる期間はそれぞれ定められています。

例年インフルエンザの予防接種が始まる10月までに受けられるよう計画されると混雑を避けて接種できます。

特に日本脳炎（標準接種期間3歳になったら初回、1～3週間空けて2回目、2回目から約1年後に追加）やMR（麻疹・風疹ワクチン）の2回目（就学前の1年間で公費負担です）を受け忘れることが多いです。

母子手帳で確認し早めに接種をお勧めします。また予防接種を受けられた際には園までご連絡をお願いいたします。



残暑が厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の暑さの疲れが出やすい時期です。ゆっくり入浴したり、質の良い睡眠で身体を休めて体調を崩さないように気を付けましょう。

9月は防災の日と救急の日があります。自然災害が起こりやすい昨今、いざという時に備え緊急時の対応について確認しておきましょう。

9月1日は防災の日

～もしもの時のために～

お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法、地震の時は机の下に隠れるなど日頃からご家庭でも話し合っておきましょう。

- ・子どもの手の届く所に置いてはいけない物（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲みこめる大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダには置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないよう対策グッズを取りつける
- ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まるリスクが高い）
- ・浴室には子ども一人で入れないように工夫する



救急箱の中身参考例

- 滅菌ガーゼ □絆創膏 □はさみ
- ピンセット □体温計 □ポリ袋
- 消毒薬 □三角巾 □包帯
- ポケットティッシュ □綿棒 □熱冷ましシート □脱脂綿など



9月9日は救急の日

もしも家族や友人、職場の仲間など周囲の大切な人が急に病気や怪我で倒れたら…救急車が到着するまでの救命処置を行うのが最善の手当てになります。もく保育園各園にはAEDが設置されており、心臓マッサージや人工呼吸、AEDの使い方などの職員研修を行っております。ご家庭でも身近なAEDの設置場所を確認したり、怪我の応急処置の確認や救急用品の点検をしてみてください。

～AEDと心肺蘇生法～

救命の手順

- ①「人が倒れている！」安全の確認
- ②呼びかけて反応の確認
- ③助けを呼ぶ→人を集めて119番通報！AED！
- ④呼吸の確認→胸と腹部の動きを見て10秒以内に判断
- ⑤胸骨圧迫→胸が約5cm沈むまで1分間に100～120回のテンポでしっかり押す
- ⑥AEDで電気ショック→電気ショック後すぐに⑤を繰り返す



秋の七草知っていますか？



秋にも季節を告げる「七草」があります。

萩（はぎ）	薄（すすき）	桔梗（ききょう）
撫子（なでしこ）	葛（くず）	藤袴（ふじはかま）
女郎花（おみなえし）		

春の七草はお粥にして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを楽しむものです。親子で秋探ししてみたいかがでしょうか。

