



# ほけんだより 9月

2019年9月 認定こども園Kidsまゆみ  
看護師 廻 慶子

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。暑い日をエネルギーに過ごした子どもたち、そろそろ夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。

今朝のお子さんの表情はどうですか？慌しい朝のひとつですが、毎日一緒にいる家族の目が一番確かです。お子さんの健康観察をお願いします。

## ○わが子の病気の傾向をつかもう

かかった病気を書き出してみると…

- ・呼吸器が弱い
- ・お腹をこわしやすい
- ・吐きやすい
- ・熱を出しやすい
- ・鼻水がひどく、中耳炎になりやすい

- ・診断や主な症状
- ・通院歴や処方箋
- ・医師に言われたことや経過など

病気になるたびに症状や経過について記録し、体質を把握しておくことで、病気の予防にも役立つはずですよ。

## ○発熱の一般的な経過

子どもが熱を出すと心配になるものです。でも、発熱の経過や受診の目安がわかると安心できます。熱だけでなく他の症状をチェックすることも大切です。

- 熱の出始め・・・悪寒・ふるえ・手足の冷え・顔色が悪い⇒**体を温めましょう。**
- ピーク期・・・高温がしばらく続く・手足が熱い・顔が赤い・汗がよく出る⇒**体を冷やしましょう。**
- 解熱期・・・熱が下がっても病気が治ったとは限りません。ぶり返す可能性があります。休養が大切です。
- 回復期・・・平熱に戻っていきます。症状が悪化したら再受診しましょう。

## ○生活リズム

お休みが続き、生活リズムが崩れがちな時期。もう一度見直すために、今年も引き続き幼児クラスを中心に生活向上キッズ大作戦を取り入れていきます。子どもの健やかな発達のためには、規則正しい生活リズムで毎日を送れるようにしましょう。

・朝、早く起きる



・登園し、午前中から活動的にあそべる



・夜、早めに眠くなる



生活リズムを整えるためには、まず朝早く起きることから始めます。ゆとりを持って起床し、頭と体がしっかりと目覚めてから朝食をとります。そのあと、排便し、ゆっくりと身じたくを整えて登園、というのが理想の流れです。朝の目覚めがよいと登園後すぐに活発に動くことができます。

この流れをしようとする「わ～大変！！」という思いが出てくるかも知れませんが、要は「朝早めに起こす」という事につきます。朝早く起きる→時間にゆとりが出来る→夜早く寝るという流れが自然におこります。子ども達の活動にとっても良いことに繋がります。ぜひ、この機会に頑張ってみましょう。

## 3・4・5 歳児 生活向上キッズ大作戦

3、4、5 才児に、チャレンジカードを配布していますので、目標時間を決めて記入して下さい。ご家庭と園で連携しながら2週間チャレンジしてみましょう。

9月1日(日)～ 9月14日(土)

## ○8月の感染症状況

アデノウイルス	1人	溶連菌	1人
ロタウイルス	1人	りんご病	3人
RSウイルス	1人		