



ほけんだより

No2

「残暑」という言葉通り、まだまだ夏の暑さが残る毎日。元気いっぱいな子ども達ですが、気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなる時期です。また運動会の練習も始まるので、帰宅後はゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって、元気な生活を送れるようにしましょう♪

～子どもの生活リズムを考えてみましょう～



- ① 朝はスッキリ目覚めますか
- ② 食欲はありますか
- ③ 毎日排便はありますか
- ④ 日中は元気に遊んでいますか
- ⑤ 夜はグッスリ眠れていますか
※遅くとも9:30頃までに就寝できていますか？



薄着の習慣は”秋”からスタート！

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作るためにも、今から薄着を心がけましょう♪

秋冬から流行る4大ウイルス感染症

ノロ・ロタ・インフル・RS
ノロ・ロタ・インフル・RS

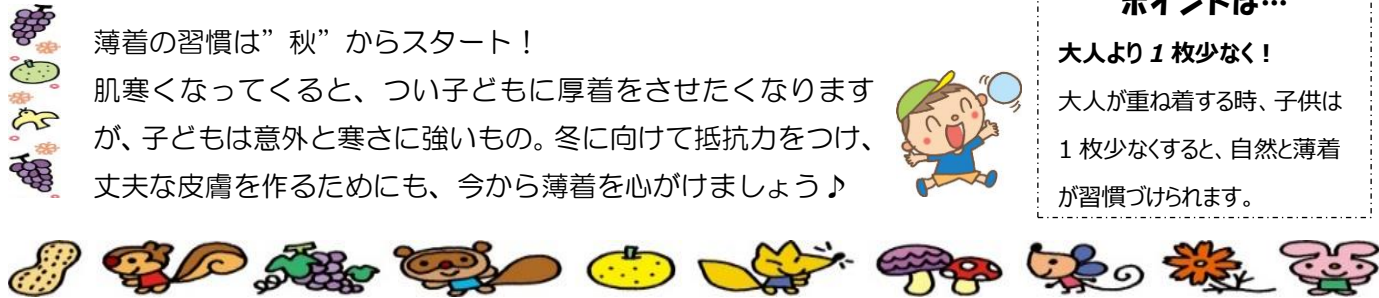
RSについて

主な症状・・・
発熱、鼻汁、激しい咳などの症状が現れ、細気管支炎を発症すると、ぜい鳴（ぜいぜいと音がする呼吸）が出ます。

2歳までに、ほぼ100%がかかるとも言われています。
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・肺炎などの合併症を起こすこともあるので、「風邪かな？」と感じたら、念のため受診するようにしましょう。

ポイントは…

大人より1枚少なく！
大人が重ね着する時、子供は1枚少なくすると、自然と薄着が習慣づけられます。



感染症が流行する時期がきます。衣服の調節やうがい・手洗いを心がけて感染症を予防しましょう！



“うがい・てあらい”めいじんになろう！



さあ、みんなで手をあらおう！！



手洗いに必要な時間を知っていますか？ →→→ 少なくとも「10～20秒」は必要です！！

ただしいうがいのやり方



口の中の食べかすや雑菌を吐き出します

「のどの奥」を意識して長めに、15秒

最低2回は繰り返しましょう

うがいの効果

- ・口腔内を殺菌・消毒し、虫歯を予防する
- ・かぜ等の病気を予防する

うがいをすることで、のどに潤いを与え、粘膜の働きが弱まるのを防ぎます。またホコリなどを粘液とともに上気道から洗い流し、口腔粘膜への細菌の付着を抑え、定着しにくくします（のどや口腔を消毒する）