

おおたけ保健 だより



令和2年 9月1日 (火)
社会福祉法人 おおたけ保育園
発行者 おおたけ保健安全委員会
電話:(098)863-7388
FAX:(098)861-9292

季節は残暑ですが熱中症警報も続いており、まだまだ暑さに対し注意が必要です。コロナウイルス感染もまだゴールが見えず、園でも対策をしながら状況を見守るしかできません。早く終息し通常の保育が出来る日が待たれます。暑さから子ども達も疲れが見え始め、熱が出る傾向にあります。朝の様子や体温測定など、お子さんも大人も健康管理に注意をお願いします。万全の体調で登園するようにしましょう。

9月の保健行事

1、14日～18日(月)～(金)・・・発育測定

今月の保健目標

- 病気やケガに気をつける
- 身体のリズムを整える

予 防 接 種 (9月・10月)

9月9日は救急の日



乳幼児がのどに物を詰まらせたら...

背部叩打法

まず、救助者の片腕の上に乳幼児をうつぶせに載せ、手のひらで乳児の顔を支えながら、頭部が低くなるような姿勢にします。もう一方の手の付け根で背部の真ん中を力強く数回連続してたたきます。

反応がなければ心肺蘇生をする。



氏名住所、電話番号...

種類	実施日	会場
BCG・四種混合・肺炎球菌 ヒブワクチン・MR ワクチン・日本脳炎 など	個別	各委託病院

園内情報 (8月)

○ アデノウイルス感染症・・・1名

- ・ 今年のこの時期は胃腸炎症状が多くみられました。下痢、嘔吐、食中毒。生活の中の注意点も見直してみましよう。
- ・ コロナウイルスの初期症状は熱や咳など風邪症状と同じ。風邪症状のある場合は早目に受診しましょう。

この時期流行る病気



フル熱 (咽頭結膜熱) (アデノウイルス)
登園停止 潜伏期間5～7日 接触飛沫感染
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



とびひ (黄色ブドウ球菌) 悪化時は**登園停止**になりうる 接触感染

虫刺されなどの傷口に空気中に浮遊している菌から感染。皮膚が赤くめくれた状態で黄色っぽい汁が出る。これが健康な皮膚に付着することでも感染が広がる。

夏バテ、だいたいどうぶ?

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか? 朝の生活の見直し、睡眠と栄養をきちんと取り、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

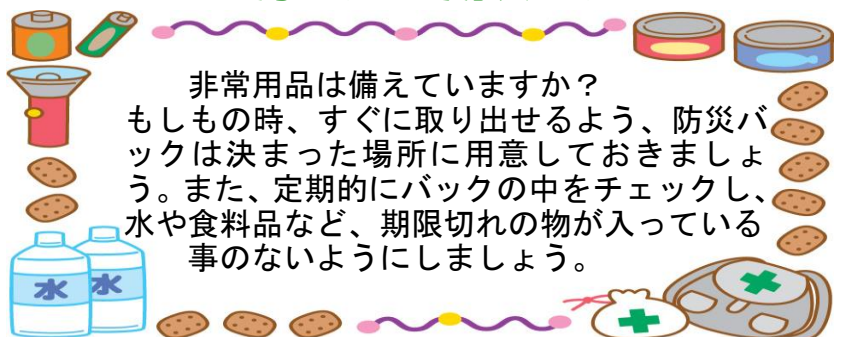
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、体を目覚めさせます。新鮮な野菜や果物をしっかり食べましょう。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも飲みましょう。



9月1日は防災の日



非常用品は備えていますか? もしもの時、すぐに取り出せるよう、防災バックは決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的にバックの中をチェックし、水や食料品など、期限切れの物が入っている事のないようにしましょう。