

ほけんだより

令和8年9月
たちばなこども園

看護師 綱嶋友子

夏の楽しかった思い出を話すこども達の会話がたくさん聞こえています！これから夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう！

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは健康に悪影響を及ぼします。早寝早起きの習慣はついていませんか？朝の生活から見直してみましょう！

●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てみましょう！

●光を浴びる

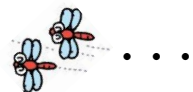
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽光を浴びましょう。体内時計がリセットされ体も脳も目覚めます！

●朝食を摂る

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。必ず朝食を食べましょう！**お菓子ではなく『ごはん』**を。腹持ちが良いです。食欲が無ければコップ一杯の牛乳やバナナでもOK



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意外と寒さに強いもの。

大人より『少し遅く』『1枚少なく』大人が「長袖を着よう」と思った時、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着をする時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます！薄着でいると冷たい外気が刺激となり自律神経などの神経系が活発に働くようになります。体温調節機能も高まり寒さへの抵抗力が強くなります！



2歳未満は要注意！RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染すると言われています。年齢が低いほど重症化しやすく、強い咳で呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしやすくなります。風邪かな？と思ったら病院受診をしましょう！



- 38～39℃の高熱
- 激しい咳
- ゼイゼイという呼吸音
- 鼻水

咳がひどい時は

- ・体を起こすか、頭を高くする
- ・室温は上げすぎず、加湿する
- ・常温か温かい飲み物を少しずつゆっくり飲ませる

8月 園に出た感染症

手足口病

ゆり組・・・1人
すみれ組・・・10人
もも組・・・3人
ヘルパンギーナ
月組・・・1人
すみれ組・・・1人

インフルエンザA

月組・・・1人

コロナウイルス

すみれ組・・・1人

アデノウイルス(胃腸炎)

すみれ組・・・1人

