

ほけんだより

2025 年 9 月
ニチキッズ
一宮南保育園

朝晩は涼しくなったものの、まだまだ残暑が残り、日中は暑い日も多いです。
水分補給をこまめに行い体調の変化に気を配りましょう。

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% 感染するとも言われます。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、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので『かぜかな』と感じたら、念のために病院へ行きましょう。

38～39℃
の高熱

せせせという呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

9 月 9 日は救急の日

救急用品の点検を

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 滅菌ガーゼ | ☐ 三角巾 | ☐ 包帯 |
| ☐ ばんそうこう | ☐ 脱脂綿 | ☐ 綿棒 |
| ☐ はさみ | ☐ 体温計 | ☐ とげ抜き |
| ☐ ピンセット | ☐ 熱冷まし用シート | |
| ☐ ポリ袋 | ☐ ポケットティッシュ | |
| ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など | | |

ご家庭に救急箱はありますか？

いざというときにすぐに取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

睡眠

「人生の 1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日 8 時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やケガをした時には治す力を高め、回復を早めてくれます。

睡眠が足りないと…食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と生活リズムの崩れを招きます。

朝ごはんはなぜ大事？

『朝ごはんが大切』とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり太りにくくなります。

うんちがでやすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便がうながします。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。