

9月ほけんだより

平成 29 年 9 月 1 日
認定こども園
橋本保育所

夏休みはいかがでしたか？海や山、夏祭り、花火など夏ならではの楽しい思いでが沢山できたことと思います。日中はまだまだ暑いですが、子どもたちは運動会にむけて、毎日練習を頑張っています。季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期、生活リズムを整え、十分な睡眠と食事をとるように心がけましょう。

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。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、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、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



おねがい

現在保育所内では「とびひ」「下痢」が流行しています。とびひは、初期のうちに適切な処置をすることで広がりを予防できます。下痢は夏カゼや冷えが原因のこともありますが、感染性の胃腸炎の場合もあります。感染拡大を防ぐために、症状があれば家庭保育や早めの受診をよろしくお願ひします。

検便検査のお知らせ

提出日 9月6日(水)・7日(木)

予備日 9月14日(木)

8月31日に容器を配布しますので、ビニール袋などにはいれずに検体袋のままで提出してください。

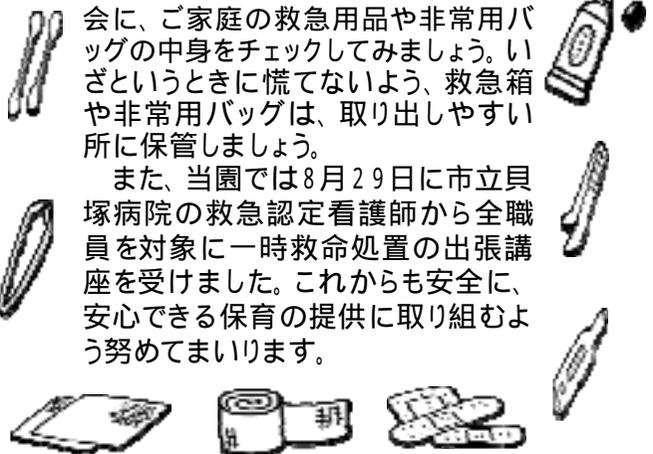
*提出期限を過ぎますと、自費にて検査を受けて頂くこととなりますので、必ず提出してください。



9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品や非常用バッグの中身をチェックしてみましょう。いざというときに慌てないように、救急箱や非常用バッグは、取り出しやすい所に保管しましょう。

また、当園では8月29日に市立貝塚病院の救急認定看護師から全職員を対象に一時救命処置の出張講座を受けました。これからも安全に、安心できる保育の提供に取り組むよう努めてまいります。



8月の感染症情報 (7/22~8/25)

感染性胃腸炎 ひ1名 き1名

ヘルパンギーナ き1名 ば1名

伝染性膿痂疹(とびひ) き1名 た2名