



ほけんだより9月号



2019年9月号
未広認定こども園
保健室 東田

まだまだ熱中症の危険性が高い日が続きそうです。未広認定こども園では、環境省指導の暑さ指数を参考にしながら、園庭で元気よく過ごしています。まめができたり、つぶれたり、すり傷ができたり、と小さな怪我が増える時期です。お家でも傷口をきれいに保ち、「がんばってるね」などと子どもたちに声をかけながらガーゼや絆創膏を貼ってあげてください。また、夏の疲れを取るためには、就寝時間を早くすることから始めてみてください。家族みんなで体内時計のリズムを整え、元気に秋を楽しみましょう。



インフルエンザが茨木市内で発生しています！

数年前までは、冬や春先に流行するウイルスと言われていましたが、近年ではどのようなウイルスも一年を通して存在していると考えられています。

園でも高熱でノドの痛みがあるお友だちがいます。受診の際はインフルエンザかどうかの診断もしてもらいましょう。

予防は手洗いと睡眠です。家族で心がけましょう。



RSが流行り始めています。

RSウイルス感染症とは、RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。何度も感染と発病を繰り返しますが、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染するとされています。9月頃から流行し、初春まで続くとされてきましたが、近年では夏季より流行が始まるようになってきています。

非常に感染力が強いためしっかりと手洗いをし、食事・睡眠をとって感染しないようにしましょう。

- ★しっかり手洗いし、感染をストップさせましょう！
- ★マスクでしっかり予防しましょう。
- ★体力を維持しましょう。



★病気にならない体づくりは食べることからです。

**骨を強くして貧血防止にも
今がおいしい! 秋のさけ**

さけの赤い色素には抗酸化作用があり、記憶力や学習能力向上など成長期のこどもの脳の発達にとっても大切な**栄養分DHA、EPA**が豊富で**ビタミンD・E群も多く含む**ので**骨を強くし、肌荒れや貧血を予防**します。ホイル焼き、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁などの料理がおすすめです。