

# ほけんだより

2021年 9月  
友田 保育園

今年の夏は、猛暑に続いて豪雨、そしてまた残暑と不安定な天候でした。  
これから少しずつ涼しくなりますが、朝夕の気温の差が大きく体調を崩しやすくなります。  
規則正しい生活とバランスのとれた食事健康に元気で”秋”を楽しみたいですね。



## 先月の子供たちの様子

8月は、RSウイルス感染症とヘルパンギーナの発病がありました。  
その他、発熱や咳、鼻水、下痢、扁桃腺炎、頭痛、体調不良でお休みのお子さんがいました。

## 新型コロナウイルス感染症

○ ワクチン接種が徐々に進んでいますが、まだまだ安心できる状況にはなっていません。

<下記の症状があったら、すぐに受診をお願いします。>

- ☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆ 基礎疾患(糖尿病・心疾患・呼吸器疾患等)があり、発熱や咳などの比較的軽いカゼ症状がある場合
- ☆ 発熱や咳など、比較的軽いカゼ症状が続く場合

### <相談・受診>

- ・ かかりつけ医に電話で相談
- ・ 相談窓口で電話で相談・(東京都発熱相談センター(03-5320-4592)  
24時間、365日相談OK)

### <予防対策>

#### <こまめに手を洗う・消毒>

- ・ 外から帰ったらすぐに
- ・ 食事の前に
- ・ トイレの後に

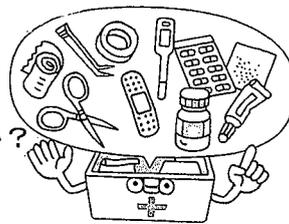
#### <三密を避ける>

- ・ 換気の悪い密閉空間 → 室内の換気をする
- ・ 多数が集まる密集場所 → 人混みを避ける
- ・ 間近で会話や発声をする密接場面 → 人との安全な距離を保つ

## 9月9日は救急の日です

### <救急箱の中身を点検しましょう>

- ☆1年に1回はチェック
- 薬の使用期限が切れていませんか？
- なくなっている薬はないですか？



## 9月1日は

## 防災の日



### <子どものケガや事故に注意しましょう>

#### すり傷



#### やけど



#### 誤食・誤飲



#### 転倒



#### 転落



## まだまだ汗ばむ季節.....身体を清潔に保ちましょう。

☆髪はこまめにカットしましょう。  
前髪は目にかからないように



☆爪をこまめに切りましょう。  
汚れがたまって不潔になったり  
引っかいてケガをします。

