



ほけんだより 9月号



2024年度 9月2日 発行
社会福祉法人尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ1

今年の8月は台風が少なく、とても暑い日が続きましたね。そのような中でも子どもたちは水遊びを楽しんだり、夏祭りを楽しんだり、元気に登園してくれたのではないかと思います。まだまだ、夏の暑さが残る日々が続きます。夏バテしないように、睡眠をしっかりと取り、朝食もしっかり食べてきてくださいね！

《先月の感染症情報》

突発性発疹症…1名

水疱瘡…1名

その他にも、下痢や嘔吐症状のある子が多くみられました。

9月3日はすいみんの日



「人生の1/3は睡眠」と言われていますが、特に子どもの睡眠は、脳の発達と密接に関連しています。個人差もありますが、新生児では1日あたり16時間以上寝て過ごし、幼児から小学生で1日9~11時間前後の睡眠になります。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。

～早寝早起きをしよう！～

「寝かしつけ」という言葉もあるように、子どもが早寝早起きをするには、寝る時間を、大人が習慣付けてあげることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。また、光は脳を興奮させます。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビやスマホ等を見るのは避けましょう。朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされて目覚めが良くなります。

9月9日は救急の日

令和6年1月に公表された、令和4年中の、救急車を要請してから到着までの全国の平均時間は約10.3分です。

救急車は、呼べばすぐに到着するわけではありません。消防署に救急車がいなければ、さらに遠くの署から来るので時間がかかります。救急車が到着するまでの応急手当処置を学ばれることをおすすめします。

与那原町管轄の東部消防本部では、定期的に救命講習が開催されています。また、YouTubeの「東京消防庁公式チャンネル」で心肺蘇生法について学ぶこともできます。

救急車の要請が必要か、判断に迷うときは救急安心センター「#7119」に電話をしましょう。



じんましんについて

じんましんとは、皮膚の一部が赤く膨らみ、数時間から1日くらいで消えてしまうことを繰り返す病気です。多くの場合、強いかゆみを伴います。原因を特定できる場合とできない場合があります。

じんましんと聞くと、食物などのアレルギーを連想する方も多いと思いますが、じんましんの種類にはさまざまなものがあります。細菌やウイルス感染などが原因になっていることが多い「急性じんましん」や、皮膚の圧迫や摩擦、寒冷刺激、日光照射、温熱等により生じる「物理性じんましん」、入浴、運動、精神的緊張等の汗をかくときに点状のじんましんが現れる「コリン性じんましん」などがあります。

じんましん以外に明らかな症状がない場合は様子を見ることもありますが、かゆみが続く場合は受診をお勧めします。また、咳やゼーゼーなどの呼吸器症状があるときや嘔吐・腹痛等の強い消化器症状がある時にはすぐに受診(場合によっては救急車要請)をしましょう。