



平成29年9月1日
白鳥保育園
看護師

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。
園ではこれから、運動会などの行事が目白押し。
元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

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。



ノロウイルス

先月は、数名ノロウイルスや胃腸炎に感染した児がでています。

手洗い、体調管理に気をつけていきましょう。
ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状がでます。
又、感染者の便や吐物を介して人から人に感染する事があります。

主な症状は、嘔吐と下痢です。感染から1~2日でこうした症状があらわれ、人によっては38度以上の発熱や腹痛を伴うこともあります。通常は3日ほどで回復し後遺症もありませんが、乳幼児は嘔吐物を器官につまらせたり、下痢による脱水症状がひどくあらわれることもあるので、注意が必要です。



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

もしもの時に備え、非常食や水、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。