

# 9月 ほけんだより



令和4年9月1日発行

8月は、様々な感染症が流行しました。今年の夏は特に暑かったので免疫力の低下などで体調を崩されることが多かったように感じます。まだまだ暑い日が続いていますが、日が短くなり季節の変わり目を感じます。一日のうちで急激に変わる気温差に対し空調管理や服装などで十分な休息、栄養に配慮し生活リズムと体調を整えてあげましょう。今後も、こまめに水分補給をしていきたいと思えます。また、気を緩めることなく引き続き感染症対策も行っていきます。

～健康カードのご記入ありがとうございました。個人情報ですので大切に管理させていただきます～

9月1日：防災の日



9月は防災週間です

9月9日：救急の日



## 災害に備えよう

災害時には妊婦や産婦、乳児は災害時要支援者となります。いざという時の被害を最小限にするためには日頃からの備えを心がけることが大切です。

- ・家の中を安全に保ちましょう
- ・避難場所や避難経路の確認
- ・普段行っている施設の連絡確認（病院、保育園）
- ・家族や親せきの連絡
- ・地域や防災訓練への参加
- ・持ち出し物のチェックリスト
- ・防災袋の確認



\* 杉戸みちのこ保育園の避難場所は、杉戸小学校になります。

## AED 知っていますか

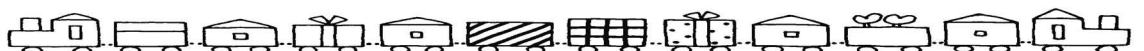


AEDの正式名は「自動体外式除細動器」といいます。心臓がけいれんして血液を送り出せない状態（心室細動）になった時、電気ショックを与えて心臓の動きを元に戻すための医療器械です。心停止後3～5分以内にこのAEDを使って心臓に電気ショックを与えること（除細動）で、命が助かる割合が高くなります。

このことから、AEDは医療機器ですが、救急車が到着するまでの必要な応急処置として、一般の人が使うことが認められています。操作は簡単です。電源を入れて、音声ガイドの指示に従って操作するだけです。杉戸みちのこ保育園では、事務所入り口の窓際に置いてあります。

熱中症の場合は、一般的に解熱剤を使いません。解熱剤は体の中で作られる熱を押さえる作用があり、熱中症の熱の元は体の外側にあるので効果がありません。急な発熱で風邪か、コロナか、熱中症か見分けがつかない場合には医療機関を受診してください。子どもは体温調節が未発達で水分代謝が早いので、こまめに水分補給をしてあげてください。保育園ではミネラルが含まれている麦茶を提供しております。麦茶にはタンニンが含まれていないので汗と共に出てしまう鉄分の吸収を妨げません。熱中症は睡眠不足でも起きる原因になります。また、汗の成分には塩分も含まれているので朝に水だけでなく、塩分を含んだものも摂取するようにしましょう。乳児クラスにおいては朝のオムツ内におしっこが出ていない子や濃縮尿でオレンジ色に近いおしっこの子がいます。幼児でも午前中のトイレで濃縮尿の子が見られます。朝は忙しく、子どもがなかなか食べてくれないことで悩んでいる保護者の方もいると思えますが、パンだけで済ませるだけでなく水分、塩分の他にバランスの良い食事を気にして頂けると、元気に日中の活動が行えますのでご協力のほど宜しくお願いいたします。

8月の感染症



・ヘルパンギーナ ・コロナウイルス ・アデノウイルス ・手足口病 ・胃腸炎