



9月 ほけんだより

2024/9
発行

000

まだまだ残暑は続くと思われませんが、朝晩は過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい過ごした子ども達ですが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。ゆっくり過ごし、たっぷり睡眠をとり体調を崩さないようにしていきましょう。

予防接種はすすんでいますか？

これから秋・冬に向かい、風邪をひいたり体調を崩すことが多くなります。インフルエンザの予防接種もあるので、その前にできる予防接種はしておきましょう。公費での接種期限の短い麻疹・風疹、水痘などは早めに受けましょう。また、一年後に追加のある予防接種も忘れがちです。確認しましょう

☆麻疹・風疹

第1期 1歳誕生日～2歳誕生日前日まで

第2期 就学前の1年間

(ひまわり組)

☆水痘(水ぼうそう)

1歳誕生日～3歳

誕生日前日までに2回接種



たっぷり眠って、疲れを吹き飛ばせ！！

暑さで、体力を消耗した体はしっかり休めないと体調を崩してしまいます。まだまだ楽しいイベントもあるのでたっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

快眠のためのヒント

☆早寝早起きで生活リズムを整える

☆お風呂に入ってさっぱりする

☆汗を吸いやすいパジャマを着る

☆クーラーや扇風機を

使って部屋を涼しくする

☆お腹を冷やさない



9月9日は「救急の日」

救急の日

みたかつくしんぼ保育園でも、災害に備えて、「防災リュック」を準備しています。災害に備えているご家庭もあると思います。しかし、“中身は何かいいのかな？なにが必要なの？リュックサックじゃないといけないの？”など悩まれると思います。三鷹消防の方よりご紹介していただいた便利な防災グッズをご紹介します。こちらです！



タンブラーボトルに入れて備えるなんて、すごく斬新ですね！車やバックに入れ持ち歩く便利な防災グッズです。ぜひ、まだ備えていないご家庭は明日災害が起きてもいいように備えてみてください。

吐いた！下痢便！

ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。しっかり消毒して感染を防ぎましょう。

① 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

② 外から中心に向かってふき取る

吐いたものは、外から内側に向かってふき取り、ごみはポリ袋に二重に密閉して捨てます。

③ 消毒した後は、水拭きする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸したあと、水拭きで消毒液もふき取ります。

④ よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密閉して捨て、手をよく洗い、うがいもしましょう。

※消毒液の作り方

