９月のほけんだより

令和８年８月27日発行
高岡・藤沢保育園

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。
９月もまだまだ残暑が続きますが、少しずつ運動会に向けて子どもたちと楽しみながら
元気に活動出来るようにしたいと思います。

９月１日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

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

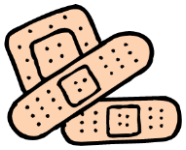
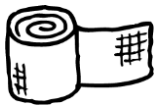
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

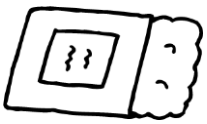


救急用品を点検しましょう

９月９日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

- □体温計
- □ばんそうこう
- □包帯
- □ガーゼ
- □脱脂綿
- □綿棒
- □ピンセット
- □毛抜き
- □はさみ
- □水まくら
- □湿布薬
- □化膿止め
- □虫刺され用塗り薬



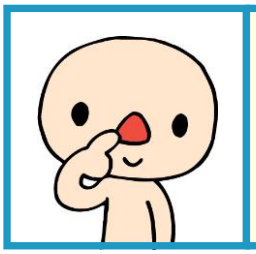








いざというときに
慌てないよう、
救急箱は、
取り出しやすい所に
保管しましょう。



鼻の健康

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

鼻水・鼻づまりには…

1 鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくようすを見守りましょう。

2 鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症（副鼻腔炎）の可能性があります。

3 鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



4 鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらうと少し楽になります。

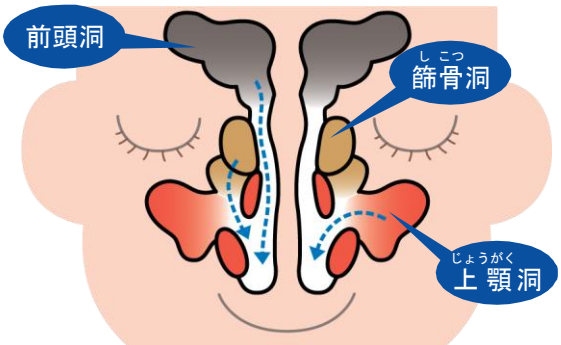


鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

副鼻腔炎（蓄膿症）って？

顔の骨の中にある空洞（副鼻腔）に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。



副鼻腔とは、上記３つの空洞のこと