

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。早寝早起き朝ごはんを心がけ生活リズムを取り戻せるといいですね。

## 生活リズムの見直し

眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？なぜをひかない丈夫な体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ① 早寝・早起きをし、余裕をもって朝ごはん、はみがき、トイレを済ませましょう。
- ② 朝起きたら、部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。
- ③ 朝食をしっかり食べ、胃腸を働かせましょう。
- ④ 夜はシャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂につかり1日の疲れをとりましょう。
- ⑤ 早寝を心がけ十分に睡眠をとりましょう。



## 水ぼうそう

- ① 赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴う。  
(37~38℃の熱が出ることもある。)
- ② 次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3~4日で黒いかさぶたになり、かゆみが治まる。発疹は虫刺されによく似ているので、症状の出始めは注意が必要。

★症状が出たらすぐに受診しましょう。

★学校感染症に指定された病気なので、医師の許可を得てから登園するようにしましょう。

★予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いようです。(1歳過ぎから受けることができます)。

## 防災週間(8月30日~9月5日)

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、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。お子様にも火事、地震、大雨などの災害が起こったらどのように行動すべきか、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。

### おうちの中にも危険はたくさんあります。この機会に確認してみましょう！

- 子どもの手の届く場所に危険なものを置かない。(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める約4cm未満の大きさのものなど)
- 踏み台になるものは、窓のそばやベランダに置かない。
- コンセントはいたすらできないようにしておく。
- 子どもの遊び食べに注意する。(食べ物が喉に詰まることがある。)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する。

## おうちでは…



発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。

お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくと、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。

## 予防接種忘れていませんか？

MRワクチン、ヒブ、肺炎球菌、日本脳炎追加など、母子手帳を確認し、未接種のものがあれば接種しましょう。追加接種しましたら、園にお知らせくださいね。