



H30、9、3
富岡保育園

防災週間(8月30日～9月5日)

まだまだ暑い日が続いていますが、朝はずいぶんと涼しくなってきました。空を見上げればきれいなお月さま。セミの鳴き声から、虫の声が聴かれるようになってきました。

この季節の変わり目は、朝晩と日中の気温の差で体調を崩しやすい時でもあります。今朝のお子さんの表情はどうでしたか？朝ごはんは食べましたか？あわただしい朝のひと時ですが、毎日一緒にいる家族の目が一番確かです。もし、前の晩に熱があったり、いつもより熱が高めの時は、登園の際、職員へひと言お伝え下さい。朝は熱が下がっていても午後から急に上がる場合もあります。お子様の健康観察、体調管理には十分気をつけてあげましょう。

前半の一大イベントであるふれあい運動会が近づいてきました。これから本格的な練習が始まります。子ども達が「疲れた！」とならないように、早寝・早起き・バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べて送り出して下さい。運動会にはベストの体調で参加しましょう！
毎回お願いすることですが、感染症の一番の予防は何と言っても**手洗い・うがい**です。簡単なようで身に付くのは難しいです。周りにいる大人が気をつけてお手本を示しましょう。



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。

① 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6時半ごろには起きよう頑張しましょう。



④ 朝排便をする。

便秘にならないよう朝座ることを意識しましょう。



② 光を浴びる

起きる前からカーテンを開け、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。



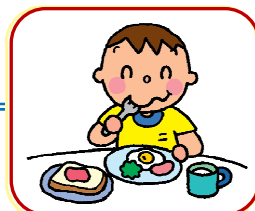
⑤ 屋間はたっぷり動く。

体を動かすことでセロトニンの動きも高まります。たくさん遊びましょう。



③ 朝食をとる

朝ご飯をしっかりと食べることで胃腸を働かせ、体を目覚めさせます。



RSウイルス 流行早まる H30,8,24 熊日新聞より

例年9月ごろから増加するが昨年から徐々に増加傾向が早くなっている。1歳前後の入院患者も増えているという。主に乳児が感染。生後6か月以内の赤ちゃんが初めてかかった場合、肺炎など重症になることもある。症状は、鼻水、咳、発熱など、大人にとっては軽い鼻かぜ程度で感染に気付かないこともある。飛沫や接触で感染するため、人込みを避け、外出後は手洗いを徹底する。子供のおもちゃは消毒する。

今の所、抗ウイルス薬などの治療薬や予防ワクチンはなく発熱やせきを押さえる対症療法のみ。呼吸症状が悪化すると人工呼吸器を使うこともある。初期症状で普通の風邪とRSウイルス感染症を見分ける方法はない。「おかしい」と思うことが重要。熱の出方がすごく、苦しそうなせきなど呼吸器症状が特徴。危険度が高い病気である。つい最近までRSウイルスは、症状や肺のエックス線検査で判断したが、今は簡単に検査できるようになったという。

2歳以上でも重症になる事がある。RSウイルスの怖さを知っておくことが重要。乳幼児は自分で予防できない。大人は自分で感染に気付かないことがあるので、乳幼児にうつさないよう注意をするよう。

RSウイルス感染症

- ・2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染
- ・発熱や咳、気管支炎、肺炎の原因になる。
- ・とくに新生児や生後6か月以内の乳児、早産児、ダウン症児などは重症化することがある。亡くなる場合もある。
- ・晩秋からの流行が、今年は早くなっている。