



ほけんたごより

H29.10.4

看護師 宮原博子

秋の風が吹いて少しづつ葉の色も変化しつつありますね。朝晩は涼しいけれど、日中は汗ばんでしまう暑さに、保育園では体調を崩してしまう子ども達も見られます。運動会の練習やお散歩、昆虫探しなどでたくさん動き回っている子ども達ですので、ご家庭での栄養と休息は欠かせません。規則正しい生活リズムで免疫アップを目指しましょう！



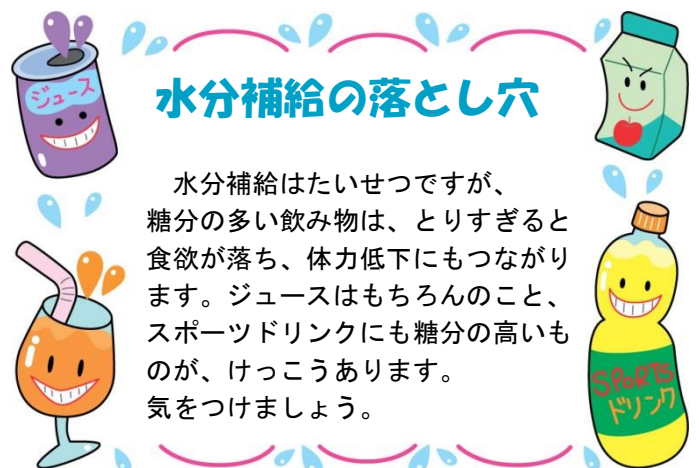
← 保育園のトイレにも貼っているポスターです。私の家族にも男の子がいますが、上手に使えるようになるまでは便器周りの拭き掃除は欠かせませんでした。園でもトイレの使い方について指導を行っていますが、それでもトイレの周りにはおしっこの飛び散りが多く見られます。ご家庭ではいかがでしょう？

さてトイレットペーパーの使用の目安はご存知でしょうか？ペーパーの種類にもよりますが、おしっこの時は約50~63cm位、点線4~5コ分（保育園は点線1回分が約12.5cm）、うんちの時は点線5~6コ分位だそうです。

トイレの様子を見ていると、数メートルはありそうなペーパーの量を使うお友だちやペーパーを上手に切ることができないお友だち、ペーパーを畳めないお友だちが見られます。これから少しずつ排泄の後しまつが自分でできるように、園でも取り組んでいきたいと思っておりますので、ご家庭でもぜひ気がかけてみてくださいね☆

9月の感染状況と内服回数

ひかり	流行り目(流行性角結膜炎)	1名
	突発性発疹	1名
	内服回数	21回
にじ	流行り目(流行性角結膜炎)	1名
	アデノウイルス感染症	2名
	RSウイルス	1名
	内服回数	21回
そよかぜ	内服回数	20回
以上児	アデノウイルス感染症	2名
	内服回数	57回



水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。