



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

ほけんだより

R8.9.1 看護師



防災の日は9月1日 防災週間は8月30日～9月5日です

防災週間は、台風や地震などの災害に対する認識を深め、日頃からの備えを強化して災害の未然防止や被害軽減を図る目的で定められました。その中日である9月1日を防災の日としています。

また、R8.7.28に10年ぶり再度、大きな地震が発生しました。合志市は大きく被災された方はいませんが、熊本に大きく爪痕をのこし、今も地震の揺れで不安な日が続いています。このような時だからこそ**自宅の非常物品や持ち出し袋の見直しや追加など**をして、緊急時に備えましょう。



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。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。**朝食には**夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、**低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。**

保育園で使う昼寝用寝具にダニを退治して清潔な布団を使いましょう

ダニは50℃以上の熱に20～30分さらされると死滅します。また、湿気や落ちた皮膚がエサになるため、布団は布団乾燥機を使用したり日光の下で風が通るように干して乾燥させ、その後布団内に死滅したダニを掃除機で吸引すると良いようです。最近はダニの他に犬や猫のアレルギーを持つ子どもも在園しています。また、幼児は暑い時は一日に1800ml～2400mlの汗をかいていると言われます。シーツや枕カバーなどのお洗濯もこまめにしましょう。この暑い天気では1～2時間で乾く時もありますね!!

8月の感染症状況(8/1～8/31)

ひかり：発熱6名 にじ：発熱2名 風邪2名 そよかぜ：発熱2名 風邪2名

アップル：発熱1名 咳1名 チェリー：発熱1名 咳1名 オレンジ：なし