

9月 ほけんだより

平成30年度9月1日発行
両国・なかよし保育園

朝夕と少しずつ気温も下がり、これから実りの秋を迎えます。日中はまだまだ厳しい残暑に見まわ
夏の疲れも出てくる頃ですので体調の変化に気を付け、規則正しい生活を送りましょう。

9月の保健行事

*0歳児健診 9月

ももぐみさんは登園のご協力をお願いし
ます。

8月の感染症

ヘルパンギーナ 2名

突発性発疹 2名

感染性腸炎 1名

手足口病 1名

伝染性紅斑 1名

ビタミンD欠乏症の子ども急増中

近年ビタミンD不足の子どもが急増していると、大学病院の研究のデータで発表され、5年前と比較し
て3倍以上増加している事がわかっています。

原因

- ・紫外線対策により、ビタミンDが作られなくなっています。
- ・食物アレルギーを心配して卵や魚など動物性たんぱくを離乳食で上げる時期を遅らせてしま
う事と、体に良いと信じて動物性たんぱくを摂取せずに欠乏状
態になっている場合とあります。

ビタミンDが不足すると・・・

- ・骨がゆがみやすくなり骨折もしやすくなります。
- ・感染症にかかりやすくなります。
- ・脳の機能にも関係し、発達障害にも関連します。
- ・皮膚・粘膜の健康に関係し、ドライスキンやアトピーにも関連します。

対策とは・・・

- ・日光浴
夏→約10分
冬→約20分
猛暑の日は避けま
しょう。
- ・食物で摂取
たまご、鮭、ツナ
缶、まいたけなど

生活リズムを見直そう

残暑の中での生活に少し疲れた様子が見られます。生活リ
ズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。遅寝遅起きの
習慣がついていませんか？

9月9日は救急の日

語呂合わせからこの日を救急の日とします。急に病気になった人やケガをした人に応急
の手当てをします。救急車が必要な場合は「119」番に電話をし、救急車を呼びます。
自宅でも怪我や病気に備え救急用品を揃えておきましょう。

- ・体温計
- ・絆創膏
- ・包帯
- ・ガーゼ
- ・脱脂綿
- ・綿棒
- ・ピンセット
- ・毛抜き
- ・はさみ
- ・湿布薬
- ・化膿止め
- ・虫刺され塗り薬
- ・水枕

まずは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、身体も脳も目覚めます。



朝食を摂る

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。