



# 9月のほけんだより



令和2年8月31日発行  
鈴和福祉会  
すずの丘保育園

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 9月9日は救急の日です

いざというときに慌てないよう、救急箱は取り出しやすい所に保管しましょう。

- 体温計 
  - 包帯 
  - 綿棒 
  - ガーゼ 
  - ばんそうこう 
  - 脱脂綿 
  - 湿布薬 
  - ピンセット 
  - はさみ 
  - 毛抜き 
  - 化膿止め 
  - 虫刺され用塗り薬 
  - ポリ袋 
  - 熱冷まし用シート など 
- この機会に、ご家庭の救急用品の点検を

## 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。

### 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

朝食は、胃腸を刺激して排便を促し、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に元気を与えます。



## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



おむつかぶれとましがえやすい

## カンジダ感染症

赤いブツブツや皮がむけたような湿しんができます。おむつかぶれとましがえやすいのですが、カンジダによるものは、おむつの当たらない、またの奥まで炎症が起こります。おむつかぶれの薬では、よくありません。なかなか症状が改善されないときには、皮膚科を受診しましょう。

