



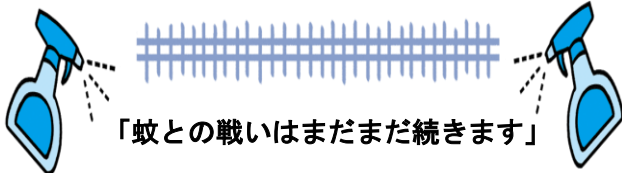
ほけんだより

秋号



令和7年10月1日
勝目保育園
看護師 福山晴美

昼間は汗ばみ、まだまだ蒸し暑い日が続いています。でも、道端には彼岸花が綺麗に咲き、小さな秋を見つけることができます。気温が少しずつ変化するこの頃。酷暑の疲れもあり、体調を崩しやすくなります。睡眠・栄養・休養を心がけていきましょう。



「蚊との戦いはまだまだ続きます」

朝晩の気持ち良い風が吹く季節の到来によろこんでいるのは「蚊」も同じです。最近、蚊の活動期間がぐんと延びているそうです。蚊は小さく、あまり暑すぎるのは苦手。27℃前後で最も活発になり15℃を下回ると活動が鈍くなるらしいです。蚊にとっての繁忙期を迎えており、やる気満々になっているはず…。刺されたら、水で洗ったり薬を塗ったりしてかゆみをやわらげます。爪も切りましょう。

虫を寄せつけない工夫を

長袖、長ズボンを着て肌をおおひましょう。黒い服、香水は避けましょう。虫よけスプレーを適切に使うなどで、虫刺されを防ぎましょう。また、蜂や毛虫なども活発になります。巣や蜂をみつけたら静かにその場を離れます。刺されたら、針や毛を取り除き、流水で洗い流し薬を塗ります。



RS・インフルエンザ

9月に入り、RSウイルス、インフルエンザと、感染症が立て続けに発生しました。RSが15名、インフルエンザが28名とあっという間の感染でした。これからは、本格的な冬の感染症の季節になります。手洗い・うがい、マスク、換気はもちろん、予防接種や免疫力UPのための十分な睡眠を心がけていきましょう。



「自分の体もお友達の体も大切に!!」を目的に、健康教育をおこなっています。体の働きについても少しずつ図を見ながら話していますので、おうちでも話題にしてみてください。