

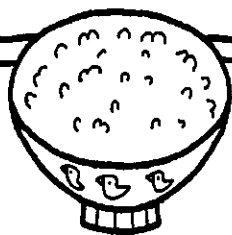
9月のほけんだより

令和7年9月1日
おとぎ保育園
看護師 坂井 小栗

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、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つけましょう。

おとぎ先月の感染症

・アタマジラミ	1名
・手足口病	1名
・RS ウィルス感染症	1名



朝ごはんを 食べよう！

朝ごはんには、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。

朝ごはんを食べずに登園すると、脳がエネルギー不足になり活力がでず、ぼーっとしてしまうので、注意しましょう。

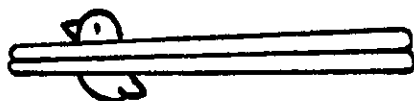
① 炭水化物で午前中の

エネルギーをチャージ

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。



RS ウィルス

RS ウィルスは、2歳までにほとんどの子どもがかかるといわれています。

- ・咳
- ・熱
- ・鼻水



悪化すると、以下のような症状がでることがあります。

- ・気管支炎
- ・ゼイゼイ
- ・肺炎
- ・呼吸困難

●特効薬がないため対処療法になります。6か月未満の子どもや先天性心疾患等がある子どもは重症化しやすいので注意が必要です。

●咳やくしゃみで感染するので、手洗い・うがいをしっかりしましょう。マスクを着用することも、感染対策になります。