



けんこう がつごう  
健康だより 9月号

2019.9.1発行  
かんのん町保育園

ヘルパンギーナ	5名
嘔吐下痢症 状	5名
溶連菌感染症	2名
RSウイルス	4名
ロタウイルス	1名

いよいよ9月になりますが、外に出ればまだまだ汗ばむ季節は続きます。プールも終わり、体力のついた子ども達と散歩や戸外遊びを思いきり楽しんでいきたいと思います。今年は夏の始まりが遅かったため残暑はまだ続きそうです。夏の疲れを残さないように生活リズムを整えて過ごしていきましょう。



なつ つか  
＜夏の疲れについて＞



あつ もと なつ つか おも げんいん  
暑さが元となる夏の疲れの主な原因

- ・体内の水分ミネラル不足…**脱水症 状**
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

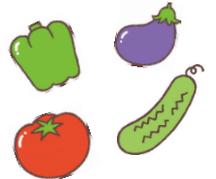
- ・暑さによる食欲の低下…**栄養不足**

…**自律神経の乱れ** ※自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまく働かなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。

せいかつしゅうかん なか  
生活習慣の中でこんなことに気を付けましょう！

- 1.こまめに水分補給をする。
- 2.戸外との温度差や体の冷やし過ぎに注意する。
- 3.睡眠をしっかりとする。
- 4.1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。

- ・きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。
- ・外気温との温度差や体の冷やし過ぎに注意しましょう。
- ・エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類等で調節しましょう。



きゅうきゅう ひ  
AEDについて【救急の日】



救急の日とは“救急について知ろう！”という日です。

保育園にAEDが置いてあるのは知っていますか？

AED(自動体外式除細動器)とは、心停止を起こしたときにけいれんした心臓の動きを止め、蘇生させる

救急医療機器です。

◎どんな時に使用したらいいですか？

→声をかけたり体を触っても意識がなく呼吸をしていないとき、あるいは普段どおりの呼吸をしていないときには、AEDを使う必要があります。

◎AEDは難しそうというイメージがありますが、音声案内をしてくれるため一般の方も使用できるようになっています。使用する際には音声案内に従って行いましょう。

◎いざという時に使えるよう園の保育士も訓練しているので、何かあった時には速やかにお知らせください。

