



# ほけんだより

ゆらりん自由が丘保育園

それぞれ楽しい夏を過ごしたことと思います。9月になり、暑さが少しでも落ち着いてくれるといいですね。大流行していたヘルパンギーナですがだんだん下火になってきました。胃腸炎は冬に多いイメージですが、夏に冷たいものの食べすぎで胃腸炎になる子も多いそうです。アイスの食べすぎや、冷たいジュースの飲みすぎには引き続き気をつけていきましょう！

インフルエンザやヒトメタニューモウイルスも寒い季節のイメージなのですが、最近はクーラーで生き延びて、夏でも感染が確認されています。また、寒暖差によって喘息の症状が悪化したり、クーラーの影響で乾燥肌が悪化したりする子も多いです。クーラーや扇風機を上手に使うって快適に過ごしたいですね。

## お風呂上がりの保湿は

### 1年じゅう毎日 よろしくお願ひします



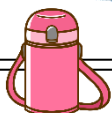
ひざの裏やひじの裏、手首や足首などは特に荒れやすいです。かゆくなると自分でかきむしってしまい、さらに悪化してしまいます。赤く荒れてしまったら、保湿剤だけでは良くならないので、皮膚科か小児科を受診してステロイド入りの塗り薬などを処方してもらってくださいね。塗る順番は、まずステロイドを赤い箇所に部分的に塗ってから、全身の保湿です。ひどいときは保湿の回数を増やすと（夜1回から、朝と夜の2回にするなど）治りが早くなるのでおすすめです。

お出かけ前に日焼け止めや虫よけをつけたいときは、保湿→日焼け止め→虫よけの順番で塗ってください。

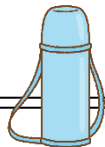
逃げ回ったりして毎日塗るのが大変なこともあります。お子さんの肌と健康のためにどうぞよろしくお願いいたします。



毎日お疲れ様です。いつもスキンケアありがとうございます！



## 水筒の衛生管理について



水でゆすぐだけで次の日の麦茶をいれると、パッと見では汚れていなくても、夏場は数時間で菌が繁殖します。毎日洗剤で中まで洗い、最低でも3日に1回はふたのパッキンも外して塩素系の洗剤で消毒をすることをすすめます。

## 秋の園医健診があります

園では1歳児クラス以上は年に2回（0歳児クラスは毎月）、園医健診があります。4～5月に春の健診を行いましたので、9月より秋の健診を順次、全員行っていきます。園医に伝えたいことや相談したいことがありましたら気軽に声をかけていただくか、コドモンにてお知らせください。園医は緑が丘にある伊藤小児科の伊藤幸生です。



9/1は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ミルク、ラジオ、懐中電灯、雨・防寒グッズ、衛生用品などを用意しておきましょう。

また、お子さんといっしょに、火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど話をして、緊急時に備えるようにしましょう。園でも毎月1回、避難訓練を実施しているので、どんなことをしているか聞いてみてくださいね。

