



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっぷ保育園
2026年9月

残暑が続いていますが、朝夕は少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。
夏の疲れが出やすい時期でもありますので、十分な睡眠とバランスの良い食事で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

暑さや冷房の影響で、体は思っている以上に疲れています。

- ・ 朝ごはんを食べる
- ・ お風呂で体を温める
- ・ 朝日を浴びる
- ・ 夜は早めに寝る

生活のリズムを整えることが、元気な毎日につながります。

睡眠は最高の【お薬】です。

睡眠中は体の疲れを回復し、免疫力も高まります。成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。年齢に合わせた十分な睡眠をとり、朝は決まった時間に起きる習慣をつくりましょう。



9月1日【防災の日】

ご家庭で確認してみましょう！

- ・ 非常持ち出し袋は準備していますか？
- ・ 飲み水や非常食はありますか？
- ・ 家族の集合場所は決めていますか？
- ・ 災害時の連絡方法を確認していますか？

※母子手帳のコピー、おむつ、おしりふき、ミルク、離乳食、お気に入りのおもちゃなど準備しておくとう安心です。

9月9日【救急の日】

子どもは思わぬケガをすることがあります。

- ・ 傷は先ず、流水でよく洗う
- ・ 打った時は冷やす

※様子がおかしいと思うときは、迷わず受診、相談！

※普段から救急箱の中身を確認しておくとう良いでしょう。



緊急ミニおたより

手足口病

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間=3~6日

感染者のせきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

おうちでケア

- ・ 薄口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。
- ・ しっかり水分補給をしましょう。
- ・ オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。

出席停止期間

熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

予防チェックリスト

口でいぬいに手洗い・うがいをする。

口の中に水泡ができる、破れて口内炎になり、食欲が落ちる。

38℃前後の発熱

手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水泡や赤みを持った米粒のようなブツツ(丘疹)ができる。

緊急ミニおたより

ヘルパンギーナ

潜伏期間=2~4日

せきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

出席停止期間

熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

おうちでケア

- ・ のどが痛いため、刺激のある食べ物は避け、のど越しのよい物を与えましょう。
- ・ しっかり水分補給をしましょう。
- ・ オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。
- ・ ※予防接種はありません。ウイルスの型がいくつかあるので、何度もかかることがあります。

予防チェックリスト

口でいぬいに手洗い・うがいをする。

39℃前後の高熱

のどの奥に小さな赤い水泡ができ、食欲が落ちる。

つばを飲み込むのも痛がる。

水分補給もいやがり、脱水症状を起こすこともある。

8月の感染症状況

- ・ 手足口病
- ・ 風邪症状

夏季職員研修日には、希望保育のご協力ありがとうございました。