

# ほけんだより 9月号

今年はあるという間に梅雨が終わり、長く暑い夏でしたね。最近、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ったり、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付けましょう。

## 看護研修

毎日測定している体温なので、正確に測れるようにと今月は、職員研修で体温の測り方を行いました。異変に気付くために必要な乳幼児のバイタルサインの正常値や急変時の観察項目も一緒に行いました。何かあったときに対応できるように日々確認していきたいと思います。  
 ご自宅でもできるように、ポイント・注意点をお知らせします。

### 正しく測定するためのポイント

- 運動・入浴・食後は避け、30分程度時間を空けて行う
- 朝から夕方にかけて体温は高まるため、毎日一定時間に測る
- 左右差があるので同一方向で測る

### 正しく測定するための注意点

- 脇の下の汗を拭く
- 脇の下の中央部に体温計の先を当てる
- 下から45度の角度になるように挟み、押さえる



## 防災週間 (8月30～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

最近、自然災害が多くなっています。園では、毎月9日に各クラスで避難リックの点検をしています。お家でも、もしもの時に備え、準備をしたり、家族で話し合っておきましょう。

★非常時の持ち出し品の準備  
 リュックのなかには、非常時の持ち物を詰めておきましょう。



★非難する場所

地域の避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。



★家族がはぐれた場合の連絡方法はぐれた時の待ち合わせ場所や連絡先を確認しておきましょう。



★地震で倒れやすい物はないか倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。



## 9月の保健行事

ありません。

## 10月の保健行事予定

視覚検査 (太陽組)



R4・( )13:00～ 園駐車場にて、県メディカルセンターのバスが来て行きます。検査の仕方などは、朝や帰りのお話の際に少しずつ練習していきます。

## 8月の病気

- |        |     |          |     |
|--------|-----|----------|-----|
| ・発熱    | 21名 | ・突発性発疹   | 1名  |
| ・咳、鼻水  | 22名 | ・手足口病    | 5名  |
| ・下痢、嘔吐 | 10名 | ・ヘルパンギーナ | 1名  |
| ・腹痛    | 2名  | ・コロナウイルス | 16名 |
| ・発赤、発疹 | 8名  |          |     |

### コロナ情報

### 直近1週間の感染者数

	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1
茨城県	3,171	3,360	3,153	1,906	1,505	3,119	2,557
水戸市	440	431	355	334	290	225	445

