



ほけんだより 9月号

令和8年9月号
かすみ台第3保育園

<夏の疲れをリセットして、元気に秋を迎えよう>

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。
夏の間にたくさん遊んだ子どもたちは、楽しい思い出が増えた一方で、暑さや生活リズムの変化から疲れがたまっていることがあります。

🌻 こんな様子が見られたら、少しゆっくり過ごしましょう

- ・ 朝から機嫌が悪い、元気がない
- ・ 食欲がいつもより少ない
- ・ なかなか寝付けない、夜中に目を覚ます
- ・ 疲れやすく、ぼんやりしている
- ・ 下痢や便秘など、お腹の調子がいつもと違う

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、生活リズムを少しずつ整えていきましょう



🇯🇵 9月1日は防災の日

今年の夏は台風の影響を受けたり、突然の豪雨に見舞われたりと予想がつかない天候となりました。
乾燥による火災や雷雨、線状降水帯発生による水害など予期せぬ災害が発生した地域もありました。

災害はいつ起こるかわかりません

この機会にご家庭でも防災について確認してみましょう

- ☐ 子どもの着替えやおむつ
- ☐ 飲料水・非常食
- ☐ 母子手帳や健康保険証など
- ☐ 必要な薬や医療用品
- ☐ 家族との連絡方法・避難場所



また、災害時には水道や電気が使えなくなることで、感染症や食中毒のリスクが高くなる場合があります。手洗いや食品の衛生管理など、「健康を守るための備え」も大切です。

🌿 秋から増えてくる感染症に注意

これから気温が下がってくると、感染症胃腸炎などの感染症が増えてきます
特に、嘔吐・下痢・発熱がある場合は、無理せずゆっくり休ませてあげましょう



<8月中からインフルエンザ感染症が増え始めています。>

突然の高熱（38～40度）・頭痛・咳・鼻水などの風邪症状・重度の倦怠感・全身痛・下痢や嘔吐等の症状が見られたら受診をお願いいたします。

受診の時期：発熱後12時間経過後が検査に適しています。

治療開始時期：症状がみられてから2日以内の治療薬開始でないと効果がありません。