



暑さもようやく一段落し、朝夕の風は秋の気配を感じられるようになりました。一日の気温差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすい時です。毎日の体調の変化に注意していきましょう。

9月も日中は暑さが厳しい日が続きますので、水分補給をしっかりとって元気な体で過ごしていきましょう。

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高い時や暑さ指数が「警戒、厳重警戒、危険」の時は屋外での活動を控えましょう。

③ 無理をしない

外で活動している時、元気でも顔が真っ赤で汗を沢山かいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分を取らせましょう。



② 水分補給は前もって

小さな子どもは「喉が渴いた」と言えません。出かける前や遊ぶ前に水分を取り、その後も細目に飲むようにしましょう。

水またはお茶の一回量摂取目安
乳児:50~100 ml
幼児:100~150 ml



体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体温が上がり過ぎるのを防いでいるのです。

秋～冬に多い感染症に注意

- ・インフルエンザ
- ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎
- ・RSウイルス感染症

岩手県内、一関市内でもコロナ感染症の罹患者が増えています。

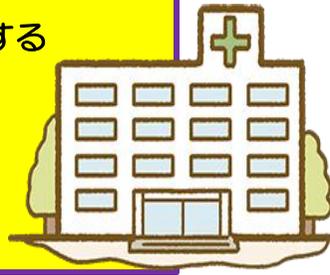
当園の事務室入口のホワイトボードに、感染状況を随時掲示してしますのでご覧ください。

乳幼児は転んだり落ちたりして頭を強く打つことがよくあります。怖いのが硬膜下血腫（放置すると忘れた頃に、頭蓋内でじわじわ出血し、下記の症状を起こすことがあります。）
特に数日間は注意して、様子を見ましょう。

- ・吐き気があったり、繰り返し吐く
- ・意識がもうろうとして呼びかけても反応しない
- ・手足の動きがいつもと違う、左右差がある、ぴくぴくする
- ・目の瞳孔の大きさが左右で違う
- ・打ったところが陥没している、出血がひどい
- ・意識を失う、呼びかけても反応しない、覚醒しない

△一つでも当てはまる場合△

すぐ病院へ！



子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり

子どもがけがをしそうで、「ヒヤとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。無事で良かったと済ませるのではなく、なぜヒヤとしたのか見直しましょう。

「ダメ!」「危ない!」はそこが危険のサイン

一度あれば二度、二度あることは三度ある

大人も一緒にやってみる

子どもを叱って制止するよりも、物の置き場所を変えよるなど、子どもが安全に過ごせるような環境を整えましょう。

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因が分かれば対策が取れます。対策をしないと大きな事故に繋がる危険があります。

子どもが過ごす場所が、安全かどうか子どもの視線の高さでチェックしてみましよう。遊具やおもちゃと一緒に遊んで正しい使い方を示しましょう。

