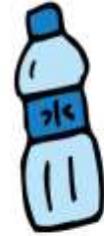




## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？このところあちらこちらで地震や災害が起こっています。もしもの時にすぐに持ち出せるよう決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など期限切れの物がないか確認しましょう。



暑い夏を満喫した子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。朝晩の寒暖差と日中の暑さで体調を崩しやすい時期でもあります。十分な休息(睡眠)がとれるようにし、少しでも体調の悪いときは無理をせず、自宅で休養をとるようにしましょう。

## 生活リズムを見直そう



生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活習慣の見直しから、リズムを取り戻しましょう。



### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって体内時計もリセットされ、体も脳も目覚めます。



### まずは早起き

遅く寝ていても早く起きる習慣をつけましょう



### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かすことができれば、目覚めます。食欲がなければコップ一杯の牛乳またはスーフーだけでも。



## 気になる病気

### マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという病原体によっておこる肺炎で、幼児や学童に多く見られます。咳が強く、熱が出ることも多いですが、ときに微熱程度のこともあります。気管支炎として抗菌薬を飲んでいても熱が下がらなかつたり、咳がなかなか治まらなかつた場合にマイコプラズマ肺炎のことがあります。胸のレントゲン写真や血液検査などで診断がつかます。

～こんな時は主治医に相談を～

- ・高熱が続くとき
- ・咳込みがひどく改善が見られないとき
- ・いつもと様子が違うとき(元気がないなど)

～登園の基準は～

熱が下がって咳もよくなり、主治医の許可があれば登園してもよいでしょう。1週間程度も休養が必要な場合もあります。

### 細気管支炎

RSウイルスなどの風邪ウイルスが感染して、ゼイゼイと息苦しくなる病気です。咳や鼻水、鼻づまりなどがぜの症状で始まりますが、次第に咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな息になってきます。ゼイゼイが治まっても痰の絡んだ咳がしばらく続きます。

～こんな時は主治医に相談を～

- ・ゼイゼイ、ヒューヒューの音が強くて苦しそう
- ・胸やおなかをペコペコさせて息をしている
- ・顔色がよくない
- ・母乳やミルクの飲みが悪い

\* 特に6か月未満の赤ちゃん、未熟児や生まれつき心臓病のある子などは重症になりやすい傾向にあります。入院して酸素吸入が必要になることもあります。病状の変化を見極めることが大切です。主治医の指示のとおり受診しましょう。

