



# 保健だより

まだまだ暑さが続いています、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。

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つけましょう。

## 9月は防災月間です！

9月は防災月間です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## 流行性角結膜炎 (はやり目)

後遺症にご注意下さい！



目の充血、目やに、涙、まぶたの腫れといった症状は約1～2週間で回復してきますが、その頃に角膜に小さな点状の星が出てきます。このときに治療をやめると、黒目がにごって視力がおちてきますので、眼科医がいいと言うまで、点眼などの治療を続けましょう。

