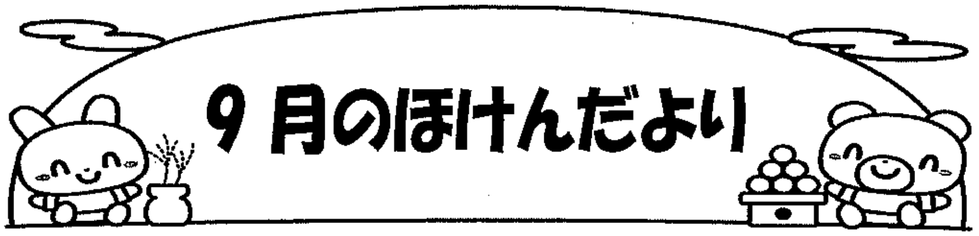
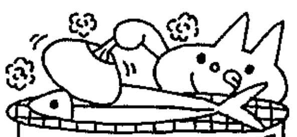


9月のほけんだより



ながらこども園
令和2年9月1日 発行

まだまだ暑い日が続いています。8月は中旬頃から猛烈な暑さが続きましたが、お子さんたちは暑さに負けず元気に過ごされていました。夏休みをご家庭で過ごされたお子さんたちは、いかがでしたか？もし、夏休み中に大きな病気やケガをされたり体調に心配がある方は、担任または保健師までお知らせください。また夏休み明けは心も体も戸惑うことがあるかもしれませんが、無理せずゆっくり慣れていくようにしましょう。

保健師　牧野　利香

新型コロナウイルス 感染拡大防止・感染者発生時のお願い

近隣市町村での感染拡大は見られませんが、県内では連日多くの感染者が報告され、保育施設でのクラスターも発生しています。

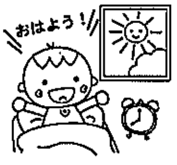
万が一、園内で感染者が発生した場合は、保健所の指導のもと濃厚接触者の特定やPCR検査、施設の消毒が行われます。その間は臨時休園になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

園では感染がさらに拡大しないよう、また感染された方が差別を受けることがないよう、正確な情報を速やかに発信するよう努めます。保護者の皆様におかれましても、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

生活リズムを整え 夏の疲れを回復させましょう

毎日決まった時間に起き、ご飯を食べ、寝る、といった規則正しい生活を送ることで、体はいきいきと元気になります。

体が疲れていると集中力が低下し、思わぬケガにつながったり、熱中症にもなりやすくなります。9月からは戸外での活動も増えるため、1日を元気に過ごせるよう「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



まずは早起きから。
朝の光を浴びると
体内時計がリセット
されます。

身体測定日

4,5歳児	9/15(火)
3歳児	9/14(月)
0,1,2歳児	9/17(木)

当日は着脱しやすい服装で、髪を結んでいる場合は頭の上には結ばないようお願いします。

☆☆

予防接種・健診を受けましょう

新型コロナウイルスの影響で延期されていた町の健診が9月から始まります。
日程が限られるため、早めに予定を入れて受け忘れることがないよう気をつけましょう。

また、予防接種は医療機関で行われていますが、医療機関では発熱患者とは診察時間を分けたり、換気や消毒を行うなど感染防止対策を行っています。また子どもの予防接種は「不要不急」ではありません。接種時期を迎えたら、予定通り行いましょう。

こども園の内科検診・歯科検診・視力検査(4歳児のみ)は、感染防止対策を行った上で10月に実施します。

町の健診日程表

問診票の記入や3歳児は家庭で行う検査があるため、案内が届いたら早めに中身を確認しましょう。

日程		1歳6か月児	3歳児	2歳児歯科
9/28(月)	対象者	H30.8.1から H30.11.30生まで	H28.12.1から H29.2.28生まで	
1/18(月)		H30.12.1から H31.3.31生まで	H29.3.1から H29.6.30生まで	H30.4.1から H30.7.31生まで
3/15(月)		H31.4.1から R1.7.31生まで	H29.7.1から H29.8.31生まで	H30.8.1から H30.9.30生まで

ご家族の皆さんも、各種検診を受けましょう

生活習慣病予防のために行われる「特定健診」は、加入している健康保険によって、職場あるいは町で受診します。一方、がんの早期発見のために行われる「がん検診」は、健康保険の種類に関わらず町民で対象の年齢に該当する方は町の検診を受けることができます。職場や病院等で受診する機会がない方は、町のがん検診を受診しましょう。

○長柄町　令和2年各種検診案内
URL　https://www.town.nagara.chiba.jp/soshiki/4/17.html

予防接種の進め方

5歳児

就学前までに麻しん風しん混合(第2期)を接種します。

また、他の予防接種についても受け忘れているものがないか母子健康手帳を見て確認しましょう。接種が遅れてしまっても、予防接種は決められた回数を接種することが重要です。受け忘れに気がついたら、速やかに接種するようにしましょう。

3、4歳児

日本脳炎(第1期初回)接種終了後、おおむね1年を経過した時期に追加接種を行います。

2歳児

3歳を迎えたら、日本脳炎(第1期初回)を接種します。

水痘(水ぼうそう)は3歳までに忘れずに接種しましょう。

0、1歳児

B型肝炎、BCGは1歳になる前までに接種します。
1歳を迎えたら、麻しん風しん混合(第1期)を2歳になる前までに接種します。また、ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合の追加接種、水痘(水ぼうそう)を接種しましょう。
おたふくかぜは任意接種ですが、集団感染を防ぐために園では接種をお勧めしています。

9月1日は「防災の日」

昨今、地震や台風、豪雨などによる自然災害が各地で発生しています。ライフラインが突然ストップしてしまう不安やストレスは計り知れず、特に小さなお子さんがいる家庭では、子どもに必要なものが手に入りにくくなったり、お子さんを連れての避難が困難な状況も考えられます。

もしもの時に、気持ちに余裕を持って行動できるよう、防災グッズの用意や避難場所(避難経路や移動手段も)、情報の入手方法等を日頃から確認しておきましょう。

9月9日は「救急の日」

夜間や休日にお子さんが急に熱を出したり、お腹を痛がったりして、救急診療を受けるかどうか迷うことがあるかと思います。そんな時は、下記の電話相談を利用しましょう。受診した方が良いのか、様子をみても大丈夫なのか、看護師や小児科医から電話でアドバイスを受けられます。

また「昼間は病院が混雑しているから」「仕事の都合で病院に行けなかった」などの理由で、救急診療を利用することはやめましょう。救急診療は、少ない医師で対応しています。医師の負担を増やしたり、救急診療を必要としている人がすぐに診療を受けられないといったことがないように、一人ひとりの心がけで地域の医療を守りましょう。

こども急病電話相談

相談時間：19時～翌朝6時(年中無休)　電話番号：＃8000