



あつ〜い毎日を楽しく過ごす子ども達！夏の疲れはでてませんか？

沖縄の夏はまだまだ続きますが、毎日元気に過ごす子ども達！

でも、そろそろ夏の疲れが出る頃ですね。園ではこれから10月の発表会に向け、猛練習の日々がやってきます。子ども達が元気に活動出来るように、今一度子どもの生活環境を見直してみるのもいいですね(o^ー^o) 元気に夏を乗り切りましょうね・・・。

毎朝の体調チェック！

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行っててください。

★きげんは？★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつぶきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★顔色・表情は？★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★熱、せきは？★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

★体の動きは？★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★肌の状態は？★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★便や尿のようすは？★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

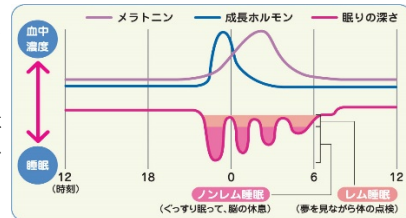
★子どものことばは？★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。



睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてし



当園感染症報告

- ★溶連菌感染症⇒ちゅうりっぷ1人
- ★インフルエンザA型⇒ちゅうりっぷ1人 さくら1人

※インフルエンザの流行が心配されます。

各自手洗い・うがいをしっかり

心掛けましょう。 報告日：8/28 現在



沖縄県感染症報告

報告日：8/12~18日

- ★県全体⇒警報なし 注意報：インフルエンザ
- ★北部管内⇒警報：咽頭結膜熱 注意報なし
- ★中部管内⇒警報：咽頭結膜熱・手足口病 注意報：インフルエンザ
- ★南部管内⇒警報：手足口病 注意報：インフルエンザ
- ★那覇市管内⇒警報：手足口病 注意報：なし