



陽の木かげ・そよかぜだより



朝晩の風は少しずつ秋の気配を感じるものの、日中はまだまだ残暑が続きますね。今年は熱中症警戒アラートが厳重警戒になることも多く、不要な外出を控えエアコンを使用して過ごす時間も多かったと思います。これから、季節の変わり目で気温差が激しかったり、室内で過ごすことが多かったために体力の低下が危惧されており体調を崩しやすくなっています。そして、季節外れのインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の拡大も懸念されていますので、生活リズムや予防接種で免疫力を高めることを意識していきましょう。



免疫力アップ！ 生活リズムを 整えよう！

これから体調を崩しやすくなる時期に入ります。免疫力を高めるために正しい生活リズムを身に付け、健康な体を作りましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間を作りましょう。



予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くて済むようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

9月1日は1923年に関東大震災が起こった日で「防災の日」、9月9日は「救急の日」の日となっています。最近では地震も多くなっていますので、ご家庭でも今一度、防災・救急について考えてみましょう。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めしておきましょう



〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう



〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

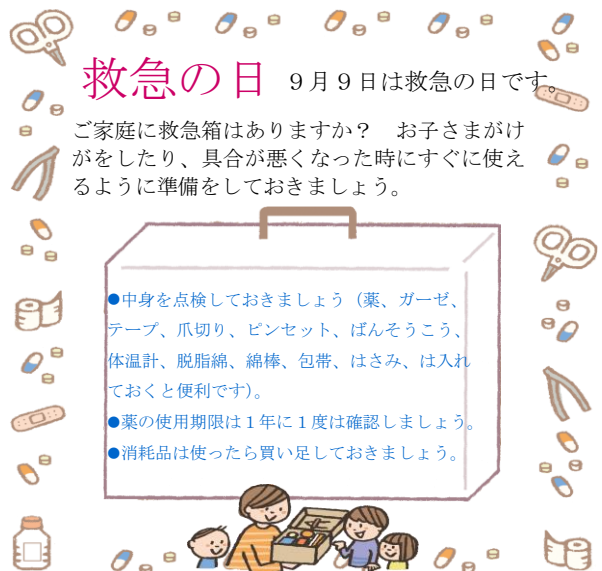
はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう



救急の日 9月9日は救急の日です

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくとう便利です）。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



8月18日～9月14日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…咽頭炎、アデノウイルス胃腸炎、手足口病の順に多かったです。

多かった年齢…1歳、0歳と2歳同数、3歳と4歳同数でした。

今回は、他にも溶連菌、RSウイルス、肺炎、喘息性気管支炎と様々な病気のお子様をお預かりしました。アデノウイルス胃腸炎の子は高熱が数日続く事が多いでした。腸内環境を整えることも免疫アップにつながりますので、便秘ではないか、便の性状、色や匂いなど観察しながら、食事にも気をつけましょう。

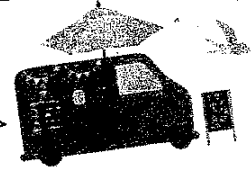
主催：星空の下の映画会実行委員会

第4回

星空の下の映画会

のお知らせ

キッチンカー
もくるよ!



「声が出たって大丈夫！体が動いたって、楽な姿勢で大丈夫！」障がいのある子どもたちと、その家族が誰にも気兼ねすることなく自由楽しめる映画会。多くの方々の温かいご支援を受け、4度目の開催となりました。今回も、音楽にのせた読み聞かせや、映画上映を楽しみませんか？

2023

10.28(土)

開演 17:00～19:00

場所 龍桜高校

※受付は 15:30～雨天時は体育館にて条件付き開催



(雨天時は限定20組)



☆スクリーンをつかった読み聞かせ (by こだま+)

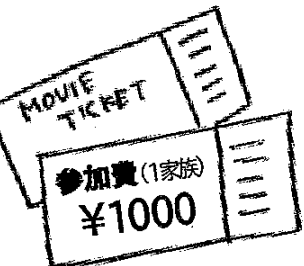
・『いっしょがいいな』・『チリとチリリ』

・『そらめくんのベッド』

☆映画鑑賞 (by かごしま野外シネマ)

・『おさるのジョージ』

めざせミュージシャン他



応募期間 9.17(日)～10.7(土)まで

※定員に達し次第、締め切ります。

こまきクリニックも第1回目からボランティアスタッフとして参加しております。

秋空のなか、大スクリーンで見る映画はご家族みんな心に残ることと思います。ご興味がある方、お問い合わせは星空の下の映画会実行委員会 担当：宮永真秀

メール：miyanagamasahide3838@gmail.comまで。