

まだまだ残暑厳しい日が続きます。7月、8月はプールや水遊びを存分に楽しみ過ごしましたが、今頃から夏の疲れがどっ～と出てきて体調を崩してしまいます。体力や免疫力をつけるには、ビタミン類（A、B、C、Dなど）をしっかり摂取して残暑を乗り切る元気な体を作りましょう。

**（ビタミン類の入っている食材）**

- ・ビタミンA：かぼちゃ、トマトなど
- ・ビタミンB：豚肉、卵など
- ・ビタミンC：ジャガイモ、キウイフルーツなど
- ・ビタミンD：サンマ、サバなど

## 《園の防災備品》

8月30日（金）～9月5日（木）まで防災週間です。1月に能登、8月に九州と大きな地震が起っています。ゲリラ雷雨や台風で各地水害や土砂崩れなど被害が出ており、いつ身近に起こってもおかしくない状況です。保育中に災害が起こった場合に備えて、園では非常災害時の防災備品を3日分備えています。水災害などが起きた場合でも防災備品に影響がないよう2階に保管してあります。



哺乳瓶は災害時の衛生面を考えて使い捨ての物を置いてあります。



ミネラルウォーターは機械にセットしなくても水が出るようになっています。



自家発電は2台あります。また、公用車、小型バスは電気自動車なので発電に使用できます。



食料としてカロリーメイトと白がゆがあります。

能登の地震の時に、法人から簡易トイレを送りました。



**\*重要事項説明書にも「非常災害時の対策」として記載されていますのでご覧ください。**

## 《感染急増中！！マイコプラズマ肺炎》

全国的にマイコプラズマ肺炎が流行しています。感染力が強く、何度も感染する病気です。



潜伏期間	2～3週間（長い）
症状	喘息のような咳、発熱、頭痛などの風邪症状。咳は徐々にひどくなり、一度出ると止まらない状態になる。重症化すると肺炎となることがある。
その他	子ども、大人関係なしに感染します。
登園の目安	発熱や激しい咳が治まっていること。食欲があり普通の生活が送れること。

**（咳がひどく飲食ができない場合）**

咳がひどく出ると食欲不振になり食べることができません。「口あたりの良い物」や「子どもが食べたい物」を食べるようにしましょう。また、水分は温かい物だと蒸気が気管支に入り込んで咳が出やすくなります。温度は常温でイオンウォーターやリンゴジュース、麦茶など刺激の少ない物がよいです。柑橘系は酸が含まれているので、のどを刺激し痛みの原因になります。飲食は症状が治まるまで無理せずゆっくり進めていきましょう。

## インフルエンザワクチンについて

10月中旬からインフルエンザのワクチン接種がスタートします。6か月から12歳までのお子様は2回接種と推奨されています。インフルエンザの第一予防は予防接種と言われており、流行シーズン前に免疫をつけるには、1回目を11月までに接種するのがよいかと思ひます。家族全員が接種することで、予防効果が高くなります。病院によっては予約が必要な場合がありますので、かかりつけ医に確認して下さい。

