ほけんだより　９月号

おひさま岡町保育園　　２０２３年９月１日（金）

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。最初は水を怖がっていた乳児さんもプールや水遊びを楽しめる様になり、様々な場面で子どもたちの成長を感じます。残暑を乗り切るために、そして、運動会に向けて日ごろから体調をしっかり整えましょう。

防災の日

９月１日は防災の日です。もしもの時の備えを見直しを毎年の習慣にしていきたいですね

★持ち出し品のチェック

飲料水、食料品（缶詰、ビスケット、チョコレートなど）、貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）、救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液など）、ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、衣類、下着、毛布、タオル、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器、洗面用具、携帯トイレ、常備薬

★備蓄品チェック

都会ではライフラインの復旧や支援物資が届くまでに３日間かかるといいます。３日分の飲料水・非常食・携帯トイレを用意しておきましょう。

・飲料水・非常食

飲料水は**１日１人２～３リットル（３日間だと１人６～９リットル）**必要です。

非常食には、レトルト、缶詰、瓶詰、ご飯（アルファ米）など、保存期間が長くそのまま食べられるものがベストです。保存期間が５年、１０年といった長期保存食もあります。**普段、食べなれていないものだといざというときに食べられない子もいます。定期的に新しいものに変える際に古いものはみんなで食べましょう。**

・衛生用品

トイレットペーパー、ティッシュペーパー・ウエットティッシュ、水のいらないシャンプー、洗面用具、携帯トイレ（簡易トイレ）、タオル、ビニール袋等

・その他

ライター、ろうそく・カセットコンロ　など

松岡先生の学習会

８月のテーマは「**食中毒**」でした。

付けない、増やさない、やっつける

食中毒とは、食中毒を起こす原因となる細菌やウイルス、有害な物質などが付着した食べ物を摂取することで、下痢や腹痛、発熱、吐き気や嘔吐が出現する病気の事です。ときには命に関わります。

食中毒菌から出た毒素は熱しても消えません。新鮮な食材選びとその温度管理に気をつけましょう。

８月の感染症

乳児：新型コロナウイルス感染症１名

幼児：新型コロナウイルス感染症２名　ヒトメタニューモウイルス感染症１名

元気の基本は、食べる　寝るをしっかり！だから、遊べる！

４月に比べ、自分で出来ることが増えてきた子どもたちをみて、「これもできるでしょ」「これもやってみたら」と期待も膨らみます。しかし、寝る時間や起きる時間が遅かったり、寝ぼけ眼のまま、朝ごはん抜きで登園している子もみられます。

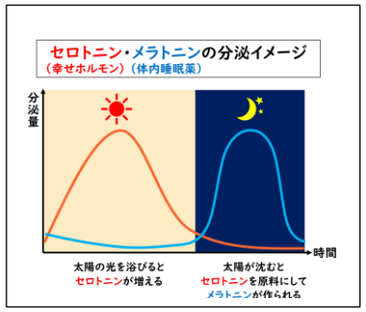
子どもたちが思いっきり遊び、自分のことを自分でしていこうという元気ややる気は、健全な身体の上にしか成り立ちません。まずは、しっかり食べ、しっかり寝て、規則正しい生活を習慣にしていきましょう。

①　まずは早起き

夜早く寝かせようとしても、なかなか難しいので、朝早く起こすことから始めましょう。夜、寝るのが遅くなっても、毎朝決まった時間に起きることにより生活リズムが整っていきます。

②　起きたら朝日の光を浴びる

脳内物質の**セロトニン**は、太陽の光を浴びることで分泌され、**脳を覚醒させる働き**があります。また、子どもの成長に欠かせない脳内物質**メラトニン**は、**朝日を浴びて約14時間後に分泌が増加**します。**メラトニン**がたっぷり合成されると、よく眠ることができます。また、暗い環境でより多く分泌されることが分かっています。就寝時は蛍光灯やテレビを消し、部屋を暗くして眠るようにしましょう。



③　朝食をしっかりとる

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に大量に蓄えておくことができません。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする栄養素を補給することが必要なのです。朝食をしっかりとることで、午前中から脳も身体も活発に活動できるようになります。

朝食でもう一つ大切なことは「**よく噛んで食べること**」です。**噛むこと**で**脳が覚醒**し活発になります。また、**口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、朝の排便習慣にもつながります。**

ひまわりぐみ　○○。**早寝　早起き　朝ごはんの大切さのお話をしました。**

子どもたちに １ 日の生活リズムをききました。「それって、自分の身体を大切にできてる？」「寝る時間が少ないとどうなるんだろう？」それぞれ、自分の生活での課題が見いだせたようです。

自分の心と体を大切にしていくことを意識してもらえたらと思います。

９月の予定

４～８日　発育測定（乳児）