



ほけんだより 9月号

おひさま岡町保育園 2024. 8. 30

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごしたこどもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとったりして、体調を崩さないように気をつけましょう。

★早寝早起き☀️朝ご飯🍚

◦早寝早起きを心がけましょう。

寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。

子どもが寝る時間になったら大人も、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。



寝る直前の入浴は、体温が上がって寝つきが悪くなる場合があります。

また朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計が、リセットされ寝覚めがよくなります。

◦朝食をしっかりとりましょう。

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。私たちの体は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。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。朝食をしっかりすることで、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。



朝ごはんを食べると、いいことたくさん♪



8月の感染状況

- コロナウイルス感染症 1名
- 手足口病 2名
- 咽頭結膜熱 4名
- ウイルス性胃腸炎 1名
- 伝染性膿痂疹 3名
- RSウイルス感染症 1名

防災週間

<9月1日は 防災の日>

災害時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯など非常用持ち出しバッグの準備はできていますか？避難場所の確認はできていますか？この機会にチェックしておきましょう。



※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

※ はぐれた時の待ち合わせ場所や避難場所がどこなのか、そこまでの経路を、子どもと一緒に確認しておきましょう。



<9月9日は 救急の日>

お家の中にも事故やけがを招く危険なものが沢山あります。事故を防ぐために確認をしてみましょう。

※ 子どもの手が届く場所に薬、洗剤、たばこ、ボタン電池、刃物など子どもが飲みこめる大きさのものは置かない。(子どもの口の大きさは3歳児で直径4センチ、トイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じである。)

※ 踏み台になるものはベランダに置かない。

落下事故につながります。

※ 浴室には子ども一人で勝手に入らないように工夫する。

※ コンセントなどをいたずらできないようにする。

※ 遊び食べに注意する。(食べ物がのどに詰まることがある)



9月の予定

2~6日

発育測定(乳児)

11日 13:30~

耳鼻科検診