



# ほけんだより 9月号



2025年8月29日発行  
ミアヘルサ保育園  
ゆらりん白金保育園  
看護師 小島

まだまだ暑い日が続いています。9月は、運動会・行事練習も入り子どもたちの活動量も増えてきます。夏の疲れから体調を崩しやすい時期なので、家では睡眠をたっぷりとり朝ごはんをしっかり食べて免疫が落ちないようにしましょう。



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

★引き渡し訓練が、**5日（金）**になります。年に1回の保護者を含めての訓練になります。

火災・地震が起こった時の動きや交通手段や連絡を受け取りお迎えまでの実際に要する時間を再確認し緊急時に備えられるようにしましょう。忙しい中にご参加をよろしくお願い致します。5歳児は、災害時の家の確認など話ををするのも小学校に向かっていい機会ですね。



### <9月保健行事予定>

1日（月） 9:30～ 3・4・5歳児 身体測定

2日（火） 9:30～ 0・1・2歳児 身体測定

8日（月） 14:45～ 0・1・2歳児 園医健診

22日（月） 14:45～ 0歳児 園医健診

※9月の保健指導は、「早寝早起き朝ごはん」の話

### <8月の感染症> 感染症ありません

地域でも今年は夏の感染症がヘルパンギーナ、咽頭性結膜炎（プール熱）

RS、新型コロナウイルス感染症の発生が報告されています。いずれもウイルス感染のため治療としては、対象療法になります。手洗いうがいを注意して行っていきましょう。声をかけていきたいと思います。

～9月は運動会の練習が多くなりますので、下記の確認をお願いします～

※ 靴のサイズの確認をしましょう。夏を通して子どもたちは成長しています。足の成長を子どもと一緒に確認しましょう。

※ 月曜日は爪チェックの日になります。手の爪と一緒に足の爪切りもお願いします。

※ あさごはんをとりましょう！朝は1日のはじまる大切な時間です。

①大切なエネルギーを取りましょう②よく噛んで食べる事で、脳の働きが活発になります③体温が上がり免疫力が高まります④腸の働きを活発にして便通をうながします。