



ほけんだより 9月号



2022年8月31日発行
ゆらりん白金保育園
看護師 小島

プール遊び・水遊びと夏の季節を元気いっぱいにお過ごしました。これから残暑の時期は夏の疲れがでやすく体調を崩しやすいので、『早寝早起き朝ごはん』と生活リズムを整えて免疫力を高めていきたいですね。

できることから始めましょう！

早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。



なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムが出来ます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

● 9月保健行事予定

5日(月) 9:50~0・1・2歳児園医健診
3・4・5歳児の身体測定

6日(火) 0・1・2歳児の身体測定

26日(月) 9:50~ 0歳児 園医健診

保健指導：早寝早起き朝ごはん(3・4・5歳児)

● 8月の感染症 溶連菌感染症 : 1名
手足口病 : 3名

7月~8月上旬には、発熱、咳、鼻汁の症状が見られる児が0・1・2歳児クラスには多かったです。8月後半は減り感染症の拡がりはありませんでした。地域では、手足口病が増えてきています。また新型コロナウイルス感染症の発生に対しても引き続き手洗いうがい気を付けていきたいと思ひます。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

☆夏を通して子どもたちは心身ともに大きくなりましたね。運動会の練習前に靴のサイズの確認をお願いします。