

9月 ほけんだより

ゆらりん豊四保育園
2023年9月1日
看護師 大田 理紗

残暑は厳しいものの、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期でもありますので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

0歳児健診・身体測定

9月 6日(月) 幼児身体測定

9月 8日(水) 乳児身体測定

9月 13日(水) 0歳児健診

☆身体測定当日お休みの場合は、
後日個別に行います。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。夏のお休み等で、リズムは変わっていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

救急用品を点検 しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 絆創膏 | <input type="checkbox"/> ピンセット |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> はさみ |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 氷嚢・氷枕 |
| <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ | <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤 |
| <input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> その他常備薬 |
| <input type="checkbox"/> テープ | |

いざというときに慌てないように、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。

寒暖差に気を 付けましょう

9月とはいえ完全に「秋」に移り変わっているわけではなく、日中は暑く、朝夜は涼しいという寒暖差がある時期です。気温の変化に対応できるようにカーディガンや薄い上着などがあると便利です。寒暖差に負けず元気に過ごしましょう。