



9月 ほけんだより



令和5年9月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

暑い夏を元気いっぱい過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。運動会の練習も始まり、元気に見えていても体は意外と疲れています。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるようにして、次の日に疲れが残らないようにしましょう。お祭りの練習も夜遅くにならないように気を付けましょう。

虫刺されに気を付けましょう

朝・夕の涼しい時間帯は、蚊に刺されやすい時間帯です。蚊に刺されると、子どもは大人より腫れやすく痒みが強く掻き壊してしまうことが多くあります。傷口から菌が入り、とびひになることもあるため注意が必要です。虫よけグッズを使ったり、肌の露出を避けたりする等、虫刺されの予防をするようにしましょう。



子どもの靴選びのポイント

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ワンタッチテープで甲の高さを調節できるものが良いでしょう。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないとケガの原因になります。1カ月ごとに大きさをチェックしましょう。中履きの確認も忘れずをお願いします！



秋の花粉症

花粉症は春のイメージがありますが、秋にも花粉を飛ばす草花があります。身近な場所に生えている草花です。くしゃみや鼻水、目の痒い等の症状が見られる時は受診しましょう。



ブタクサ



ヨモギ



カナムグラ

生活リズムを整えましょう

運動会の練習が始まりました。毎日元気に練習できるように生活リズムを見直してみましょう。

① 早寝早起きを意識しましょう

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるようにしましょう。

② 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べないと、ぼおっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。

③ うんちは済みましたか？

朝ごはんを食べると腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座ってみましょう。



町内では新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。発熱や咳などの症状が見られたり、体調が優れない時は受診するようにしましょう。引き続き、感染予防対策をお願いします。ご家族が感染した場合はお知らせください。



◇9月の保健集会は**生活リズム**についてです。毎日元気に運動会練習ができるよう、生活リズムを整える事の大切さを学びます。

◇9月の歯みがきボランティアは、20日(水)です。

