



9月 ほけんだより



令和元年9月
さざなみっこ保育園
看護師 国吉亜李沙

今年の夏は、すごく暑かったですね。こんがり日焼けをした、子どもたちの姿を見ると、楽しい夏を過ごせたように感じます。そこで、9月は夏の疲れが出やすい時期です。保育園では、これから運動会や遠足などの行事が控えています。元気に安全に活動に向かえるよう、生活リズムを整えて、子どもたちの体調管理を行っていきましょうね。

生活リズムを整える

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起などの生活習慣がついていませんか？まずは、朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう。



- ・早起きをして、朝ご飯をきちんと食べて、トイレを済ませるようにしましょう。
- ・朝ご飯は、白米をしっかり食べ、牛乳や卵などのたんぱく質と一緒に摂取することで、身体の発育にもつながります。
- ・夜の9時までには入眠をして、十分な睡眠をとしましょう。
- ・子どもの顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行っていきましょう。

☆正しいくつの選び方☆

子どもたちの足は、非常にデリケートと言われています。足に合っていないくつを履いていると、扁平足になったり、姿勢が悪くなったりする原因にもつながります。子どもたちは、成長発達が著しいため、くつ選びは重要です。

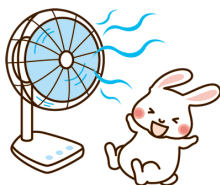


☆くつ選びのポイントは…

- ①つま先にゆとりがある
- ②調整ベルトがついている
- ③やわらかく、クッション性のある靴底

まだまだ、熱中症注意！！

9月の沖縄は、まだまだ暑いです！熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こりえます。子どもたちに、通気性のよい服を着させ、こまめに水分補給を促しましょう。水分補給に適しているのは、水か麦茶と言われていますよ。また、外出時には帽子をかぶせるなど



防災の日

9月1日は防災の日です。過去の震災を教訓に、いざという時の対応を普段から考えておくことは大切です。先日、保育園でも親子防災教室を行いました。身近なものでマスクやスリッパを作ったり、災害時にすぐ役立つ内容になっています。今回、参加できなかった方は、次回ぜひ参加してみてくださいね。

