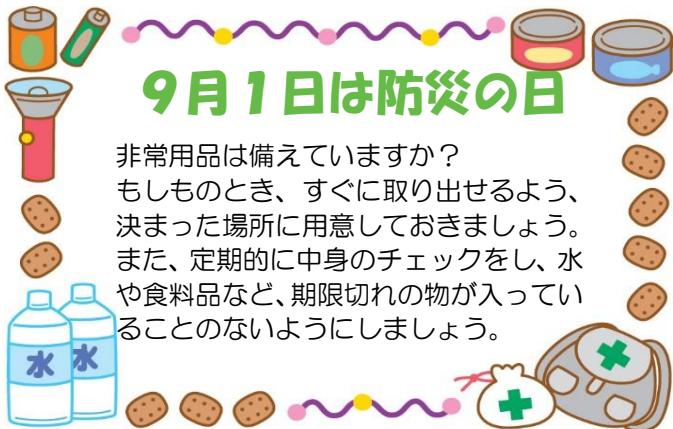


ほけんだより 9月号

新渡戸文化学園
保健室
坂口 清水

9月になりましたが、厳しい残暑が続いてます。

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。
元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。



救急箱に入れておくとよい物

- ・体温計
- ・テープ
- ・ハサミ
- ・包帯
- ・ピンセット
- ・虫刺され用塗り薬
- ・常備薬や湿布など

- ・絆創膏
- ・綿棒



使用期限や消費・賞味期限の確認も忘れない！

生活リズムを見直そう

夏を元気に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。疲れが出てくる前に生活リズムを見直していきましょう。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

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タされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

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



かぜに注意

9月は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。

コロナ感染症も流行しています！手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



健診のお知らせ

10月2日（木）

1・2歳児（こあら・ぱんだ組）健診

