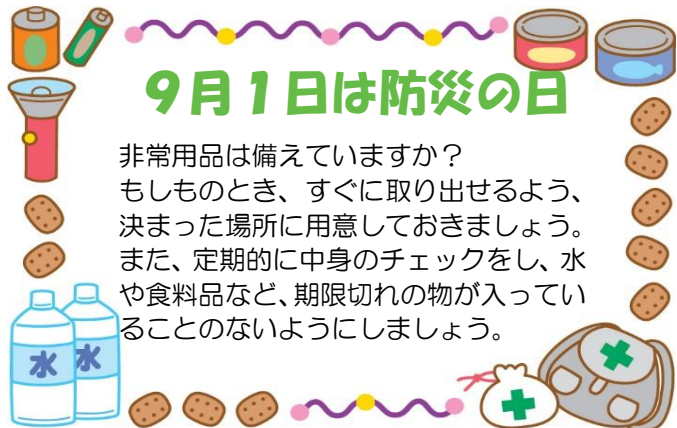




ほけんだより 9月号

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います。
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ところです。
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。



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。

救急箱に入れておくとい物

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



使用期限や消費・賞味期限の確認も忘れずに！

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。



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

