

9月のほけんだより

令和6年9月2日
稲敷市立ゆたか幼稚園

暑い夏をエネルギーに乗り切った幼稚園の子どもたち。まだまだ暑い日は続きますが、これからの時期は、夏の疲れが出やすくなります。3食しっかりと食事をとって、たっぷりと睡眠と休息をとり体力・免疫力の回復と向上を図りましょう。疲労回復には、酸味のある果物や酢が効果的だそうです。

防災週間です。(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日です。もしもの時に備えて非常用品の準備をしましょう。また、園でも避難訓練(災害・震災等)を行っていますが、万が一に備えて災害が起きた時にどのように行動したら良いのかお家で話し合いをしてみてください。

子どもの事故を予防しましょう!!

9月9日は救急の日です。

子どもの目線でお家の中を点検してみてください。

- 子どもの手の届くところに薬や洗剤・たばこ・ライター・針等は置いていませんか?
- ポットや炊飯器は子どもの手の届く場所に置かれていませんか?
- 浴室は勝手に子どもが1人で入らないように工夫されていますか?
- コード類はいたずらされないように工夫されていますか?
- ベランダに踏み台になる物は置いてありませんか?
- 食べ物を食べさせながら遊ばせていませんか?



生活リズムを整えましょう

生活リズムの崩れは様々な体の不調を起こします。
夏休み明けも規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう 朝は日の光を浴びましょう

夜は遅くても9時ごろまでに寝るようにし、早寝早起きの習慣を身につけましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。「おはよう」のあいさつも忘れずにしましょう。

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。

朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



体調チェック

3 プラス 1



食欲・機嫌・うんちの状況は?

この3つは子どもの元気を表すバロメータです。加えて、まだまだ暑い日が続く沢山の汗をかく子どもたち。こまめな水分摂取とともに、おしっこの状況も観察することが大切です。お家での体調チェックを行いましょう。