

ほけんだより



今年も猛暑となり、8月はプール遊び・水遊びをたっぷりと楽しみました。
9月に入り、保育園では運動会に向けての練習が始まっています。当日は元気に参加できるように体調を整えて、みんなで楽しみましょう
ご家庭でも子どもたちが元気に過ごせるよう、健康管理をお願いします。

生活リズムを見直そう！チェック！！(〇)



★まずは早起き！遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。すると、夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなります。



★朝食をしっかりとり！朝食には、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。朝食をとらないと身体が動かず、転んだり体調を崩したりしやすくなります。



★うちでおなかすっきり！朝食をとると、腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

★靴のサイズは合っていますか？夏はサンダルを履いた機会も多かったと思います。今まで履いていた靴はお子さんに合っていますか？子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください。



※外で走ったり遊んだり…ケガをする機会もあるかと思いますが、受診の必要がある…などの大きなケガの場合はご連絡させていただきますが、すりむいたなどの軽傷の場合は園で処置（流水で洗い流す、必要時消毒・絆創膏）をして、お迎えの際に報告させていただきます。

※子どものつめは、長くなるのが本当に早いです。最近、お子さんのつめの状態はどうですか？ゆっくりスキンシップを図りながら、つめが長い時には切っていただけると助かります。

0、1歳児 にじひかり組

8月登園届け報告

手足口病 1名

2歳児 そよかせ組

8月登園届け報告

なし

3・4・5歳児

たいほう・つき・ほし組

8月登園届け報告

なし