



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

9月 ほげんだより

R4.8.31 看護師 吉武 智美



暑い夏を元気いっぱい過ごした子どもたち、そろそろ夏の疲れが出る頃でもあります。園ではこれから運動会に向けての練習が始まります。元気に毎日の活動に取り組むことが出来るように、規則正しい生活リズムで体力作りをしていきましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。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

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。



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。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。



★足に合った靴で元気に遊ぼう！

靴が足に合っていないと不自然な足の使い方や歩き方のまま足が育つことになります。

- ① つま先に5mm～8mmゆとりがある。
- ② かかとの安定感がある。
- ③ 柔らか過ぎない素材である。
- ④ 靴の曲がる(指の付け根)位置を履いて確認。
- ⑤ 両足で試履きをしよう。
- ⑥ 値段やデザインよりも足に合ったものを。

くつの歴史が長い欧米では、子どもくつ選びが成長を左右すると考えられているので、大人のくつよりもしっかり選んでいます。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
保育園では、防災の日になんで、防災用のおやつを食べるようにしています。ご家庭でも、もしもの時に備えて、準備しておかれるとよいかも知れませんね。



<8月の感染症状況>

- ・ひかり・・・手足口病 1名
突発性発疹 1名
胃腸炎 1名
- ・にじ・・・風邪 6名
- ・そよかぜ・・・手足口病 3名
風邪 3名
- ・以上児・・・風邪 1名