

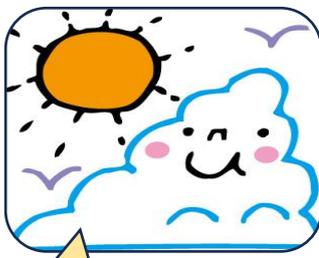


暑〜い暑〜い夏を元気いっぱい過ごした子供たちは そろそろ夏の疲れが出る頃でもあります。園ではこれから運動会に向けての練習が始まります。元気に毎日の活動に取り組むことが出来るように、規則正しい生活リズムで体力作りをしていきましょう

生活リズムを見直しましょう

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。



朝食を摂る
朝食で胃腸を働かせて目覚めさせます。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。



光を浴びる
起きたらお日様のひかりを浴びましょう。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。



9月1日は防災の日
8月30日〜9月5日は防災週間



非常用品は備えていますか？
保育園では、防災の日に因んで、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、準備をしたり、準備している物の期限など確認する日にするのもしかたありませんね。



8月感染状況 (8/1〜8/25 現在)

ひかり・・・ウィルス性胃腸炎：1名 発熱：2名 突発性発疹：1名
にじ・・・発熱1名
そよかぜ・・・マイコプラズマ性肺炎：1名 熱：4名
突発性発疹：1名
アップル・・・コロナ感染症：1名 熱：1名 風邪：1名
チェリー・・・マイコプラズマ性肺炎：1名 発熱：1名
オレンジ・・・風邪：1名 発熱：1名

お知らせ
10月23日午前中に内科健診予定です

