

保健だより げんきっこ



No.336

令和元年9月1日発行
ことぶき保育園

★今月のテーマは遊びと健康の関係について知ろう！です。

暑い夏をエネルギーに過ごした子ども達。蒸し暑い日もありますが、朝夜はだいぶ涼しくなってきましたね。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。元気に過ごしていけるように、子どもの健康生活を見直していきましょう。



まずは早起き！

遅く寝ても早起きを心がけましょう。



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、脳も目覚めます。



朝食を摂る！

朝食で胃を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければコップ一杯の牛乳でも。



★救急の日

9月9日を「救急の日」といいます。過ごしやすい気候になり、子ども達の動きが活発になって、怪我が多くなる時期です。擦り傷は流水で汚れを落として絆創膏を貼る、鼻血が出たら、鼻の下のほう（小鼻）を押さえる、火傷は流水で冷やすなど、怪我の基本的な対処方法を知っておくといいですね。

流行しやすい感染症

- ・RSウイルス感染症
- ・咽頭結膜炎（プール熱）
- ・感染症胃腸炎
- ・手足口病
- ・流行性角結膜炎（はやり目）等々。



★室内の温度調整について

室内にいても熱中症になることがあります。節電・省エネも大事ですが、猛暑を乗り切るためにはクーラーも上手にを使って温度調整をしましょう。そして、眠る時はクーラーや扇風機の風が、子どもの身体に直接あたらないように工夫しましょう。

設定温度は27～28℃が適温です。

外との温度差は5℃程度が望ましいといわれています。

