



ほけんだより 9月号

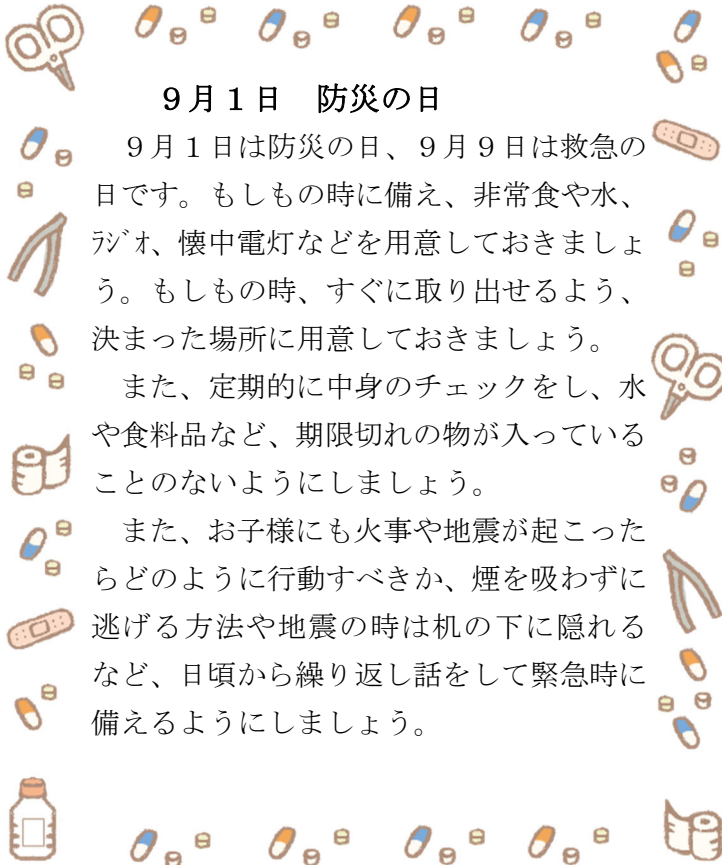


令和6年9月1日

よろこび保育園

看護師 高野

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子供たち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう。体調の変化がありましたらお伝え下さい。



9月1日 防災の日

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。

また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

また、お子様にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話をして緊急時に備えるようにしましょう。

★生活を見直しましょう★

生活リズムの乱れは健康に悪影響を及ぼします。朝起きてからの一日の良いスタートが健康な身体をつくとされています。

★早起きをする

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、身体も脳も目覚めます。



★朝食をとる

朝食で胃腸を動かし、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



★秋は薄着の服装で★

9月も後半になると肌寒く感じる朝がふえます。つい厚着をさせたくなりますが、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい身体になります。大人より一枚少なめに、薄手の衣服を重ねるなど上手に体温調節しましょう。

秋におすすめのアロマ

安らぎを感じるラベンダーやベルガモット。ユズや不知火などの柑橘にはリフレッシュ効果が期待できます。

