

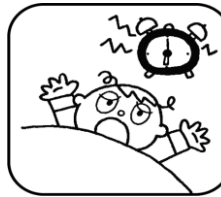
# ほけんだより 9月



朝晩は涼しくなり、暦の上では秋となりましたが、日中の暑さはまだまだ厳しく、残暑はしばらく続くようです。9月は夏の疲れが出やすい時期ですが、十分な睡眠と栄養をとって、体をゆっくり休めて秋の活動エネルギーを準備しましょう。そして、みんな元気に運動会の練習に取り組んでいけるよう健康に気をつけていきましょう。

## 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。この夏で、遅寝遅起き（おそねおそおき）の習慣がついていませんか？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！

### 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。食欲がなければ、コップ1杯の牛乳だけでもとるようにしましょう。

## 防災の日

9月1日の防災の日は、各地で防災訓練が行われます。園では、防災の日に関わらず、日頃から避難訓練を実施しています。

### <非常品は備えていますか？>

もしもの時（地震・台風など）に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。

## 足に合った靴をはいていますか？

運動会、お散歩、園外保育など、動くことが多いこの時期、今履いている靴は子どもさんの足に合っていますか？足に合わない靴を履かせると発達を阻害し、変形したり扁平靴になったりします。

### <靴を選ぶときのポイント>

- つま先に5mmほどゆとりがある物。
- 底に弾力のある物。
- ベルトで足首をしっかり固定できる物。
- 布製で通気性のよい物。

## 9月の行事予定

- 9月1日(金) 戸外練習開始
- 9月2日(土) 第2回保護者会総会
- 9月4日(月) 身体測定(以上児)・絵本配本
- 9月5日(火) 身体測定(未満児)
- 9月7日(木) 小運動会・お弁当の日
- 9月12日(火) 体育館練習(ゆり・ばら・もも)
- 9月16日(土) 第65回運動会
- 9月20日(水) 志摩園訪問(ゆり・ばら)
- 9月22日(金) お誕生会
- 9月23日(土) 前原小旗取り
- 9月24日(日) 可也小・前原南小旗取り
- 9月25日(月) 避難訓練
- 9月27日(水) 歯科検診 9:30~
- 9月29日(金) 劇団杉の子観劇会「ももたろう」
- // お布団洗濯日
- 9月30日(土) お布団洗濯日(帰りバス運行なし)



## 歯科検診のお知らせ 9月27日(水)

9月27日(水)に第2回目の歯科検診があります。検診後に結果票をお渡ししますので、治療が必要な方は、速やかにかかりつけの歯科を受診され、治療を開始してください。できるだけ園での集団検診をお願いしたいのですが、**体調不良などで受診できなかった場合は、後日検診票をお渡しいたしますので、ただだ歯科クリニック(波多江駅北 4-3-1-1F Tel330-8020)で直接検診を受けてください。(※費用はかかりません。)**

※4月の歯科検診で虫歯があった子どもさんと、まだ治療されていない方は、早急に治療を受けていただきますようお願いいたします。又、歯科検診当日は、念入りに歯をみがいて登園しましょう。

## 定例健康診断のお知らせ 10月4日(月)

10月4日(月)に第2回目の健康診断を実施します。当日、健康診断を受けられなかった場合は後日、岩隈医院で受けていただくようになりますので、当日はできるだけ欠席されませんようお願いいたします。健診の結果、詳しい検査が必要な場合は連絡いたしますので、早めに専門医での受診をお願いいたします。

## 気をつけよう！熱中症

今年は例年になく猛暑のため、9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。引き続き、今月も熱中症に気をつけて毎日元気に過ごしましょう。

### どうして起こるの・・・？

- ・体熱の放散が不十分なために起こるもので、炎天下のもとにおこる“日射病”と、高温・多湿・無風の室内でおこる“熱射病”があります。
- ・頭痛、めまい、あくび、耳鳴り、無口、足元がふらつく、体温が上昇して汗をかかないなどの症状があります。

### 【意識がある場合は・・・】

- ① 涼しく風通しのよい場所に頭を高くして寝かせ、安静にします。
- ② 首の後ろに冷たいタオルをあてるなどの処置をして体を冷やします。
- ③ イオン飲料など、少量の塩分が入った水分補給をする。

### 熱中症にならないために

- ・外に出る時は帽子かぶりましょう。
- ・脱水を防ぐため、こまめに水分をとりましょう。
- ・外に出る時間帯や長さを考慮しましょう。

### こんな時は救急車

- ・意識がない
- ・水分補給ができない
- ・けいれんを起こしている
- ・呼吸が不規則で脈が弱い
- ・熱が下がらない

※高温の室内や、車の中での熱中症が急増しています。

絶対に、お子さんだけを室内や車内に残したままにしないでください。

