

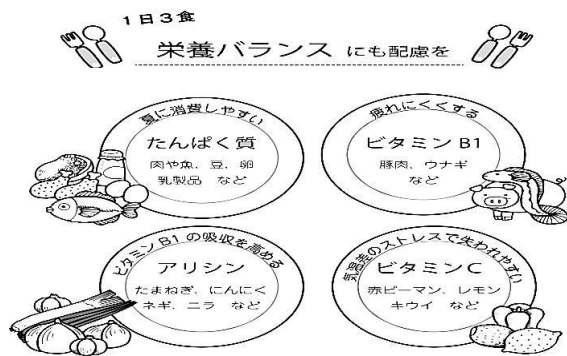


2015.9月
松ヶ本認定こども園
保健室

まだまだ日中は、暑い日が続いていますが、朝夕は涼しい風が吹き、虫の声を聞くと、秋の気配を感じます。園では、プール・水遊びも8月で終わり、9月に入ると運動会に向けての取り組みが始まります。夏の疲れに加え、運動会に向けての練習なども重なり、子ども達も体調を崩しやすくなります。季節の変わり目、大人も子どもも元気に過ごせるよう生活リズムを整えるようにしましょう。

☆生活リズムを整える☆

【食事】 食欲の秋。ビタミン豊富な旬の野菜・魚や肉などバランスよく、1日3回（朝・昼・夕）きちんと食べましょう。



9月の保健行事予定

3日(木) 身体計測(0,1歳児)
4日(金) 身体計測(2~5歳児)
9日(水) 運動会前内科健診(全園児)

※身体計測後、健康の記録をお返しします。
健診で質問がありましたら、「気になること」の欄にご記入下さい。

歯科検診後の受診について

歯科検診後、『むし菌』『歯石あり』と診断された場合は、受診を依頼しています。園での検診は、時間も光源も不十分ですが、今年度は、21名のお子様、『受診が必要』と診断されました。その結果、約85%の方々を受診して下さいました。園生活の時期だけでなく、お子様が元気に成長し、健康な大人になる第一歩として、検診後の受診が100%になる事を願っております。

【睡眠】 人間の生活リズムは、「暗くなって寝る」「明るくなって起きる」ようになっていきます。「早寝・早起き」を心がけましょう。

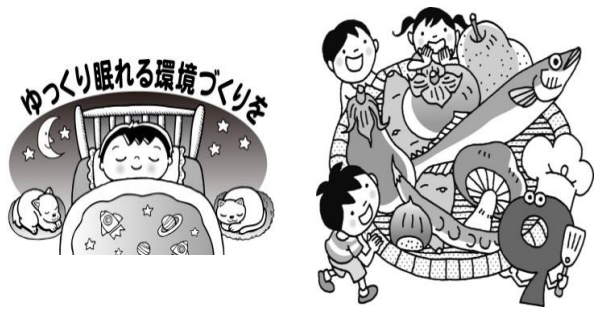
1日の疲れをとるために、睡眠は大切です。子どもは熟睡することで、成長ホルモンが大量に分泌されます。子どもの骨や筋肉が大きく成長するためにも、十分な睡眠をとりましょう。

【清潔】 入浴⇒汗や汚れを落とし、1日の疲れをとるために、毎日お風呂に入りましょう。

爪切り⇒伸びた爪は、バイ菌がいっぱいです。ケガや病気の原因になります、爪は短く切りましょう。

歯みがき⇒食後や寝る前にきちんと歯みがきをしましょう。

手洗い・うがい⇒感染症の予防のために食事の前・トイレ後の手洗い、外出後のうがいをしっかりとしましょう。



健康カレンダー

9月9日 救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

●とげが刺さった!!

5円玉などでまわりを押さえ、ピンセットでとげを抜く。

●やけどをした!!

すぐに、水道水で、痛みがなくなるくらいまで冷やす。

身近なケガの応急手当て

●鼻血が出た!!

顔を下に向け、小鼻をつまんで、ギュッと押さえる。

基本をおぼえておきましょう

- 傷口の汚れは、水道水で洗い流す。
- 血が出たときは、傷口をギュッと押さえる。
- やけどに薬はつけないこと。

「旬」を食べよう!

秋の「旬」と言えば、さんまにさつまいも、栗、といったところでしょうか。普段よく使う食材は、一年中スーパーに並びますが、野菜や魚は旬の時期の方が、栄養をたっぷり含んでいると言われてます。一番少ない時の約3~4倍になる野菜もあるようです。味もやっぱり、自然に育てられたものの方がおいしいですよ。

おいしく健康に、季節を楽しめるなら一石三鳥です。食欲の秋を味わいましょう!