



ほけんだより 9月号



令和6年8月26日
社会福祉法人国立保育会
宮前おおぞら保育園
看護師

気温の高い日が続き、疲れがでてきているのではないのでしょうか。引き続き、熱中症やケガに十分注意しながら秋を楽しんでいきましょう。



レジャーは無理なく、計画的に

食欲、読書、レジャー・・・と秋はおいしい食べ物や楽しい行事も多くなります。レジャーは無理のない計画を立て、お子さまの生活習慣を崩さないようにしていきましょう。

急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう

- 健康保険証や医療証、お薬手帳、診察券
- 定期で飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 　　　　　　　　　　など



移動中も休憩を

体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。



疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日程度、家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。

おやつも計画的に

移動中のおやつは機嫌が良くなりますが、甘いものの摂り過ぎに注意してください。



生活ペースは子ども優先で

子どもの体力は大人よりないことや、食いだめや寝だめは大人と同様できません。食事や睡眠の時間は大幅に普段と変わらないようにすることが大切です。

しっかり休ませて

疲れが残ると体調をくずしやすくなりますので、時間をつくり休養はしっかりとるようにしましょう。

<9月の予定>

- 3日(火)0歳児 身体測定
- 4日(水)1歳児 身体測定
- 0歳児健診
- 5日(木)2歳児 身体測定
- 6日(木)3・4・5歳児 身体測定



<感染症> (7/25~8/24)

- ・新型コロナウイルス感染症：1歳児 1名
- 2歳児 1名

※新型コロナウイルス感染症が増えてきております。感染症予防に努めていきましょう。