



9月のほけんだより

2025年9月1日

南ヶ丘こども園

看護師：金森光代

9月は夏の疲れが出たり、気候の変化に伴い、体調を崩しやすい時期です。今朝のお子さんの表情はどうでしたか。毎日のお子さんの健康観察をよろしくをお願いします。何か気になることなどがあれば、園にも伝えてください。また、新型コロナウイルス感染症が全国的に増加傾向にありますので、うがい、手洗い、換気などを心がけましょう。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



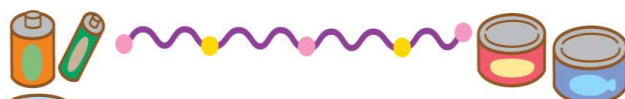
爪を切って清潔に



爪が伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、爪は、こまめに切るようにしましょう。

園では毎週月曜日に爪チェックを行っていますので、日曜日にはお子さんの爪が短いか確認してください。切った後は、爪やすりをかけて、爪の角を丸くするようにお願いします。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、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。

