



# ほけんだより



令和3年9月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師



まだまだ暑い日が続いており、夏の疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整えて体調を崩さないようにしていきましょう。

## 9月の保健行事

0歳児健診 9月2日(木) 9:30~

もも組さん登園のご協力よろしくお祈いします。  
健康診断未受診(幼児)のお子さんは登園のご協  
力お祈いします。

## 8月感染症

RS ウイルス 2名



## 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。



### まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



### 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンをあげ、太陽の光を浴びるようにしましょう。



### 入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ入眠しやすくなります。



## 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、すぐにだ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ないようにしましょう。



## 健康カードについて

身体測定はもも組が月2回、その他のクラスは月1回行っています。測定値は健康カードに記載し、適宜配布致します。配布時に測定値の確認・追加の予防接種があれば記載よろしくお祈いします。

