

おひさま

ながかみ 保健だより
2023年9月号 文責 山下美香子

耳を澄ましてみると、朝晩はコオロギや鈴虫などの鳴き声が響き、夏から秋へと季節の移り変わりをを感じるようになりました。

まだまだ暑さが続く時期、お子さんは疲れが残ります。大人の気配りで、お子さんの体調を整えてあげましょう。



来月の内科健診について

年2回（春・秋）行う内科健診の2回目です。
囑託医の吉井先生に診ていただきます。

10月11日(水) 事務所

- * さくらんぼ
- * きいちご
- * れもん・りんご・あんず
(ひかり・かぜ)



10月 4日(水) 分園舎

- * もも
- * れもん・りんご・あんず
(そら)
- * すだち

- 現在、通院中や治療中の病気、先生に伝えたいことや質問がありましたら、前日までにお知らせメモをポストに入れ、スタッフに伝えてください。
- 必ずどちらかの健診日に出席くださいますようお願いいたします。
- 両日欠席された場合は、吉井医院に健診受診をお願いします。



残暑が厳しい9月。疲れのサインを見逃さず！

水遊び、水鉄砲、シャボン玉など、夏の生活を元気に過ごすお子さんたち。きらり（子育て支援ひろば）のお部屋から、きらりを利用されている親子と一緒に園庭や森を眺めていると、眠そうな子、元気なさげに歩いている子など、朝からお子さんからの疲れのサインを感じることもあります。

疲れのサインが出ている時は、①お子さんの食事や休息をしっかりとること、②お子さんのからだのリズムにあわせ、ご家族も生活していくこと等、日々の生活を見直してみましよう。

疲れのサインとは？

- *朝からあくび
- *ボーっとしている
- *食欲がない
- *グズグズ言う
- *アレルギーが出る
- *ベタベタまとわりつく
- *顔色が悪い
- *いつになく元気がない
- *顔つきが普段と違う
- など



季節の変わり目でも、からだは水分を欲しがっています！

9月に入った日中も、まだまだ残暑が厳しい日があります。そこで登園前のご家庭で、

- ◆コップ1杯程度の水分を飲んでから登園する。
- ◆駐車場から、帽子をかぶって登園する。

など、引き続き、熱中症対策を行っていきましょう。

