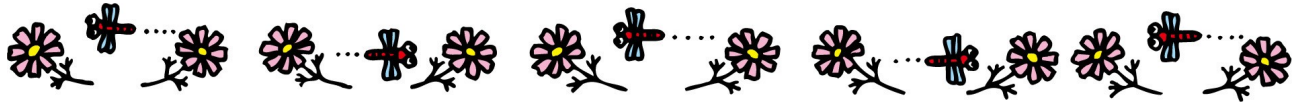


おひさま

ながかみ 保健だより
2025年9月号 文責 山下

朝晩に耳を澄ませてみると、クマゼミからツクツクボウシ（蟬）へ、コオロギなどの秋の虫が奏でており、秋が一步步近づいてきているようにも思えます。

まだまだ暑さが続く予報になっています。大人の気配りで、お子さんの規則的な生活リズムや体調を整えていきましょう。



* 残暑が厳しい9月。疲れのサインを見逃さず！ *

夏を元気に過ごしているお子さんたち。

きらり（子育て支援ひろば）のお部屋から、園庭や森で遊んでいるお子さんたちの様子を眺めると、朝からあくびをしながら眠そうなお子、覇気がなく歩いている子など、お子さんの疲れのサインを感じることがあります。

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充分に取ること、②お子さんのからだのリズムにご家族が合わせて生活していくこと等、日々の生活を見直してみましょう。

疲れのサインとは？

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



発熱
風邪症状
だるさ

* 乾燥肌・鼻炎対策 （来月の内科健診を前にできること） *

来月15日（水）、22日に秋の内科健診を行います。必ず、どちらかの日に健診を受けていただくよう、ご協力をお願いします。

季節の変わり目になるかと思われます。「乾燥肌」や「鼻炎」を指摘されることが多いので、秋の健診前に家庭でできることを記します。

①日頃の皮膚の「お手入れ」…保湿

乾燥肌のお子さんは、保湿剤を毎日全身に塗りましょう。入浴後5分以内に塗ると、効果があるそうです。

②鼻の「かみ方」…こまめに

大人が「かみ方」を教えてあげましょう。片方ずつ、ゆっくりかみましょ