



保健だより9月



9月になりました。季節の変わり目といえどもまだまだ暑い日が続いています。

夏の暑さに疲れた身体をいたわり、秋に向けて体調や生活環境を整えていきましょう。

内科健診のお知らせ

日時：9月26日（木）尾西園13：00

神山園14：00

当日欠席されるご予約の方は
ご連絡ください

ご家庭での
お子さんの様子は
いかがでしょうか？

Q.疲れた様な表情は無いですか？

Q.食欲が落ちていないですか？

Q.夜はよく寝られていますか？



*季節の変わり目である秋は気温差が激しい時期です。一日のうちでも日中と朝、晩、そして室内と外ではかなりの温度の違いがあります。

また今年は10月まで「暑い」と感じる日が続くようです。

子どもは体温の調整機能が未熟なので次のことに気を付けてあげましょう。

①身体を冷やしすぎないように気をつけましょう

②生活リズムが崩れている場合は見直しましょう



気温に合わせて
こまめに衣服調整を

夜更かしはせず
休息時間を持ちましょう



エアコンの設定温度は
夜間に暑さや寒さで起きない程度に



冷たいものばかりを控え
温かいものと一緒に
摂るように



食べすぎや早食いも胃腸を
弱くしますので気を付けましょう。

*手足口病が全国的に感染拡大する中、

職員対象に「夏に流行する病気」について感染対策マニュアルをもとに
感染予防や受診についての理解を深める勉強会を実施しました。

手足口病は登園届の裏面にあるように「食事摂取に差し控えないこと」が登園の目安であり、
水疱の完全消失ではありません。ただ医師によって判断が異なることがあったため、
是非ご相談ください。

