

ほけんだより 9月

太陽の子保育園 H15年9月

9月とはいえまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。睡眠と栄養、休養を十分とって健康な日々を過ごせるよう、ご家庭でもご協力下さい。

朝食と脳



丈夫な子どもに育てたい、頭の良い子になってほしいと思うのは、誰でも同じだと思います。

体の健康も脳の働きを、活発にするのも、生活のリズム（睡眠、あそび、食事）と大変関係があります。まず、夜眠っていた体や脳は、目覚めてすぐに活発に動き出すのではなく、食物を摂ることにより活動を始めます。大人でも朝食は1日の活動の源として大切ですが、子どもは活動の素として、又同時に、成長の素でもあるので、より大切になってきます。ある調査で、「朝食を食べた子」と「食べない子」との勉強への“集中力”を調べたところ、朝食を食べた子の方が「良い」という結果がでたそうです。

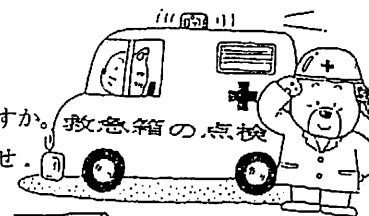


保育園では、午前中に遊んだり、散歩に出たりと、活動的なあそびが多いので朝食を食べてないと動けなくなってしまうたり、体調を崩してしまいます。

朝食は必ず摂るようにしましょう。

救急箱のなかみはそろっていますか？

薬は、期限が切れてはいませんか。なくなっている薬はないですか。救急箱の点検衛生的に保管されていますか。子どもの届かない所直ぐに取り出せる場所に置いてありますか？



そろえておきたい救急用品

- ◆消毒薬 ・ マキロン ・ イソジン
- 軟膏 ・ かゆみ止め ・ 化膿止め
- 貼り薬 ・ 湿布薬
- 衛生材料 ・ 滅菌ガーゼ ・ 脱脂綿 ・ カットパン
- ・ 紙テープ ・ 包帯 ・ はさみ
- 衛生器具 ・ 体温計 ・ とげ抜き ・ ピンセット



季節の変わり目は からだの調節も大切

日中はまだまだ暑いものの、朝晩はぐっと涼しくなりましたね。1日のうちで急激に変わる温度に、からだもちょっぴり困惑がみ。体調を崩しやすくなります。

■脱いだり、着たりしやすい服装をしていますか？
温度に合わせた衣服調節が大切です。



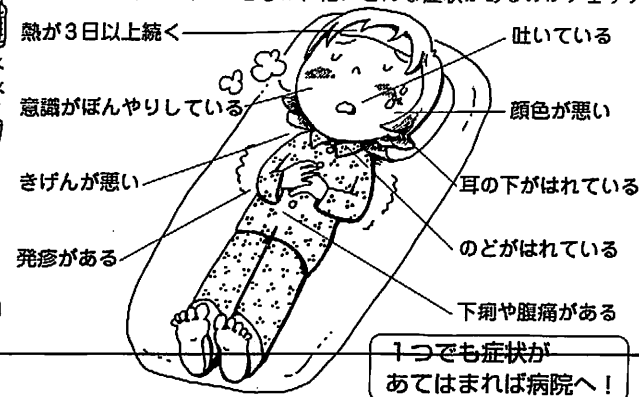
■寝るとき、窓はあけっぱなし、おなかはまるだしになっていませんか？ 寝冷えの原因になります。



■お風呂あがり到下着で動きまわっていませんか？ 湯冷めの原因になります。なるべく早くふとんに入り、休みましょう。

子どもが熱を出した！

子どもが熱を出したときは、他にどんな症状があるのかチェックしてください。



子どもが、きげんよく、元気なようでしたら、それほどあわてることはありません。気持ちよく過ごせる環境を整え、様子をみましょう。なお、解熱剤はむやみに使わないようにしましょう。

1つでも症状があてはまれば病院へ！

