

ほけんだより 9月

太陽の子保育園平成25年9月

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るところです。園ではこれから敬老会、運動会、遠足など行事が目白押し。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょ。

0歳児健康診断

9月27日(金)

12:30~

8月の感染症

手足口病 7/27~

・・・13名

突発性発疹

・・・2名

ヘルパンギーナ

・・・1名

感染性胃腸炎

・・・1名

9月1日は防災の日

- ・非常用品はそなえていますか?
- ・もしものとき、すぐにとりだせるよう、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ることのないようにしましょう

ふだんから考えておきましょう

●防災グッズ

→何を?

ふだんの生活の中から、何が、どのくらい必要か考えてみましょう。

→実際に持てますか?

子どもを連れて、持ち出せる荷物はどのくらいの量か、確認しておきましょう。

●家族との連絡方法

家族がバラバラの場所にいるとき、災害が起こった場合の連絡方法や待ち合わせ場所、だれが子どもを迎えに行くかなどを決めておきましょう。

子どもがケガをした!!

①まず、深呼吸。

気持ちを落ち着けて。

②やさしく話しかけながら、応急手当を。

▶すり傷・切り傷

水道の流水で傷口を洗い、清潔なガーゼやハンカチを当て、強く押さえて止血します。

▶やけどをしたとき

やけどの原因となったものから離れ、衣類の上から水道の流水で、痛みがなくなるまで冷やします。

生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか? 夜寝る時間が遅かったり時間に遅れたりすると、自律神経が不安定になり、心身に調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。

□家族で朝食



□食後の歯磨き



□余裕をもって排便



□園に行く用意



□早寝・早起き



□水で洗顔



薄着でがんばろう

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。半そで・半ズボンでがんばって皮膚をしょうぶにし、体温調整機能を高めて健康な体を作っていきましょう。肌寒い朝は上着を着るなど、衣服を調節してください(子どもは新陳代謝が盛んで熱がたくさん作られるため、大人より平熱が高いことが多いです)。

毎日決まった時間に朝食を食べよう

体のリズムが整うこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながるためです。

- ・朝食を食べるとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすくなります(肥満)。
- ・以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。
- ・人は24時間活動のリズム(サーカディアンリズム)を持っており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- ・朝食を食べないと体温が低く、脳の活動も下がります。脳の活動が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- ・脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での糖は12時間しかなく、朝食を食べないと脳がエネルギー不足でフラフラし、遊びにも集中できません。



秋の恵み サツマイモを使って

プラス1で栄養アップ

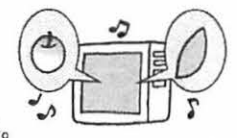
素材の甘みで、砂糖を使わなくてもスイーツに!!

水分とほんのり酸味をプラス

+りんご

- ①サツマイモとリンゴを、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで4~5分加熱。

ビタミンCと食物せんいがたっぷりの組み合わせです。



アレンジも楽しんで!

- ★ヨーグルトとあえる。
- ★パイシートで包んで焼く。

※食材によるアレルギーには、各ご家庭で注意の上、ご利用ください。