

# ほけんだより 8月

太陽の子保育園平成27年8月

体感的にまだまだ夏真っ盛りですが、8月8日は立秋です。他にも語呂合わせで、お父さんが家事や育児などをする「パパの日」や、「母」「パパ」とよめることから「親孝行の日」でもあるようです。

夏休みを利用して、おうちのことを子どもたちに手伝ってもらう機会を作ってみてはいかがでしょうか。子どもたちの「できた！」がまた1つ増えるかもしれませんよ。


## 子どもの睡眠を調べてあげてください

夏休みの帰省時や、遊びに行く時など、つい大人に合わせて子どもたちまで夜更かしになっていませんか？

大人にとっての睡眠と、子どもにとっての睡眠では、大切さが違います。子どもの睡眠は脳や体の成長に不可欠。子どもが質の良い睡眠を十分な時間とれるように、できるだけ大人が環境を整えてあげてください。



子どもの眠りが充分持てるかは、周りの大人次第です。



### 楽しい旅行

楽しい夏の旅行は余裕をもち、子どもの状態に合わせて行きましょう。旅行後は十分休養をとりましょう。

## 夏に多いとびひ

プールの季節です。備から菌が入りとびひになってしまうと、子ども自身の体だけでなく、みんなにうつってしまいます。おかしいな？と思ったら、すぐ病院へ行きましょう。



## 手足口病がはやっています

園では手足口病が出はじめています。感染期間が長いので、予防がしにくいですが、どんな病気に対しても、うがい・手洗いは欠かせません。

規則正しい生活をし、体力をつけるようがんばりましょう。



## 0歳児健康診断

8月5日(水)  
15:00~






## 7月の感染症

手足口病……5名  
とびひ……2名  
ヘルパンギーナ……1名






①鼻はどんな役割をするのでしょうか？


- 呼吸をする。
- 鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- 匂いをかく。

☆

②鼻を大切に。

鼻をかむときは片方ずつ静にかみます。






両方いっしょにすると耳を痛めます。また、鼻の穴に物をつままないようにしましょう。

③鼻血が出たときは…

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりします。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。



エアコンを入れていても直射日光で暑くなることも!

## 車に子どもを1人にしないで!



はなの日 8/7

## はなのかみ方を遊びながらマスター!

●ちぎったティッシュをテーブルに置いて…



まずは口で吹き飛ばして遊ぶ



次は鼻で吹いてみる



最終的には、鼻を指で押さえて片方ずつで