



9月保健だより

H30年9月20日(木)

保育園夢未来東雲園

朝夕の涼しさや、時々吹く涼しい風が秋の季節を感じさせてくれますね。秋は、ハロウィン散歩、運動会など行事もたくさんあります。秋も楽しみましょう！しかし寒暖の影響で体調を崩しやすいこの季節、こまめに着替えたり、衣服の調整をして乗り越えていきたいですね。季節の変わり目は疲れが出やすく、体調管理が難しくなります。早寝早起きで、免疫力を高めることができますので、生活リズムをしっかり整えて健康な身体作りをしていきましょう。

嘱託医 のすえ先生より

- ・手足口病が流行しています。
- ・季節の変わり目による喘息が流行しています。

体調の変化が見られるようでしたら、早めに受診しましょう。



乳児医療証 有効期限について

乳児医療証有効期間について

ご提出頂いている乳児医療証の有効期間をご確認ください。(有効期間：平成30年9月30日まで)

★新しい乳児医療証が届きましたら、コピーを園に提出してください。よろしくおねがいします。

足に合った靴で元気に遊ぼう！

9月からお散歩が始まっています。靴を履いて遊ぶ日が多くなります。

靴のサイズが足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま、足が育つことになりません。また、運動会に向けてかけっこをしたり体を使った遊びが多くなります。子どもたちが安心して遊べるように足のサイズに合った靴をお持ちください。



☆靴選びのポイント☆

- ・つま先が自由に動かせるように5mm～9mmのゆとりがあるもの
- ・足と靴を一体化させることができる、調整ベルトがあるもの
- ・歩いた時に地面からの衝撃を和らげるクッション性があるもの

☆靴の確認を今一度宜しくお願いします。

☆生活リズムを見直そう☆

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

○早起き

遅寝を早起きにするのは難しいこと。まずは遅く寝ても早く起きる習慣を付けましょう。



○光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



○朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも飲みましょう。

