



9月 ほけんだより

令和8年9月1日

ニキキッズこじゃ保育園



朝夕は少しずつ過ごしやすくなりましたが、日中はまだ暑い日が続いています。

引き続き熱中症対策として外遊びの時間を調整したり水分補給や休息を十分としながら、子ども達が元気に過ごせるようこまめに体調管理に気を付けていきます。この時期は疲れが出やすく体調を崩しやすくなりますので、ご家庭でもお気を付けください。

今月の保健行事

身体測定

9月15日(火)



生活リズムを見直し、 整えましょう!!

《早起き》

遅寝を早寝にするのは難しいものです。

まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

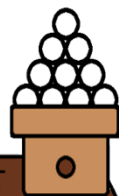
《光を浴びる》

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!!



手洗い

きれいな
手の洗い方

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立えます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。