

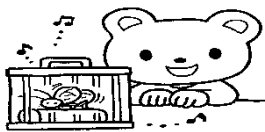
ほけんたより9月

令和5年9月1日
大津市立皇子が丘保育園

日中は暑い日が続いていますが、朝夕は少しずつ涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。この夏はお子様たちが水遊びやプール遊びを存分に楽しむ姿を見ることができました。これからの時期は季節の変わり目で一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、気をつけて過ごしていきましょう。

<身体計測>

とんぼ組	6日(水)
みつばち組	7日(木)
かえる組	8日(金)
あめんぼ組	11日(月)
おけら組	12日(火)

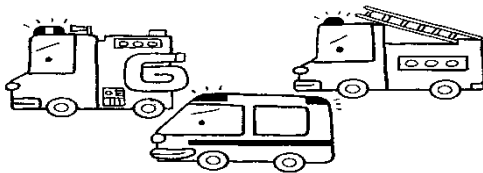


<保健室より>

8月は園で発熱するお子様が多く、夏風邪や胃腸風邪、ヒトメタニューモウイルスや新型コロナウイルス感染症の診断を受けたお子様がいたり、お盆中に体調を崩されたりしたお子様もおられました。

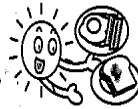
9月になっても日中の屋外の気温は真夏のような暑さの日もあり、まだまだ熱中症にも注意が必要です。保育園でも引き続き暑さ指数に基づいた活動を行い、お子様たちが健康に過ごせるように取り組んでいきます。体調を整えるために、しっかりと朝ごはんを食べ、生活のリズムを整え、調子の悪いときは早めに休養をとりましょう。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日



これから運動会シーズンで、たくさん体を動かす機会が増えるので、けが予防のための準備をしていきましょう。

朝ごはんの役割



体に1日の始まりを伝える「スイッチ」

朝食には、エネルギー補給だけでなく、体温を上げ、体内時計をリセットする、大切な役割があります。たとえ少量でも、欠かさず食べる習慣をつけてください。

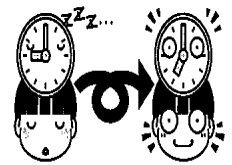
脳と体のエネルギー補給



体温を上げる



体内時計をリセット



子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。

