

ほけんだより 9月号



令和5年9月1日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

まだまだ厳しい暑が続いており疲れやすい時期です。生活リズムを整えて十分な睡眠を心がけ、一日の疲れがしっかりとれるようにしましょう。

生活リズムを整えましょう～早寝早起き・朝ごはん・朝うんち～

生活リズムが乱れ、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？元気に過ごすポイントは朝にあります。朝の生活を見直し、生活リズムを取り戻しましょう。

① 早起きして光を浴びましょう ～脳と体が目覚めます～

遅寝遅起きの生活になっていたら、まずは早起きをし、部屋のカーテンを開けるなどして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、脳も体も目覚めます。



② 朝ごはんを食べましょう ～一日のエネルギーをチャージしましょう～

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。



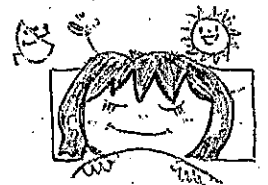
また、朝ごはんを食べることが熱中症予防につながります。

③ 朝うんちを習慣づけましょう ～朝ごはんを食べると腸が活発に動きます～

特に自律神経のリズムが関係して朝は活発に動くといわれています。一日すっきり元気に過ごせるように、朝うんちが習慣になるといいですね。

秋まで注意！熱中症

9月になっても気温が高く、また夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化も大きいので、引き続き熱中症への注意が必要です。体調がすぐれないときには無理をせず、体をゆっくり休めるようにしましょう。



<こんなときは要注意>

- ・下痢をしているとき（体内の水分が減っていて脱水状態になりやすい）
- ・睡眠不足などで体調がすぐれないとき（体温を調節する身体の仕組みが、普段どおりに働きにくい）
- ・朝ごはんを食べていないとき（水分やエネルギーが不足している）

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



つま先に少しゆとりがあるもの

甲の部分がフィットするもの

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、また、靴の甲の部分がしっかりフィットするものを選びましょう。

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、ケガの原因にもなります。3～4か月を目安に大きさをチェックしましょう。

夏 → 秋 の 変わりめに注意を

夏

秋

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

