



# 9月のほけんだより

わかば保育園  
令和7年9月

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ヘルパンギーナ、夏風邪、手足口病等、りんご病・感染症はいつも周りにあります。しかし元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

## ～新型コロナウイルス登園の目安～

●「発症した後5日を経過、かつ、症状が軽快した後1日を経過すること」

※無症状の感染者の場合は、検体採取日を0日目とし5日を経過すること。

※ 登園時には医師の意見書が必要になります。皆様方のご理解ご協力をお願い致します。

## 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？

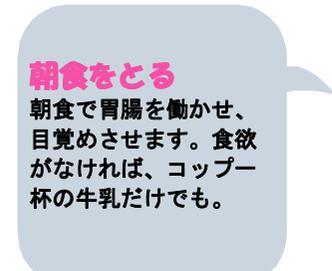
### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。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、コップ杯の牛乳だけでも。

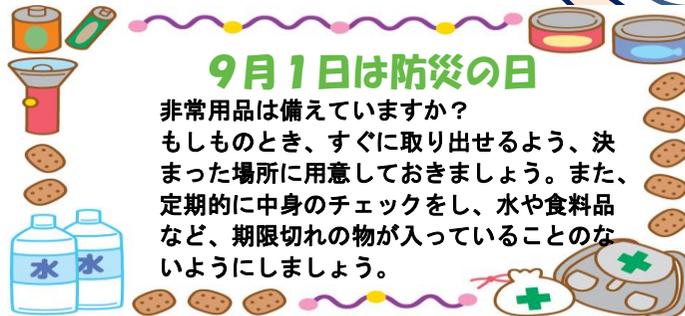
## 救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、



## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。



### ●子どものけんしん

#### ①受付時間

13時～13時25分

#### ②持ってくる物

母子手帳・送付した問診票  
(事前に記入をしてください)

#### ③会場

川崎町保健センター

#### ④電話番号

0947-72-7083

#### ☆乳児けんしん

9月11日(木)

#### ☆1歳6カ月けんしん

9月25日(木)

#### ☆保健なんでもそうだん

9月5日(金)

7M年長児は就学までに  
ワクチンを済ませて下さい。

いざというときに  
慌てないよう、  
救急箱は、  
取り出しやすい所に  
保管しましょう。