

9月のほけんだより

わかば保育園
令和8年9月

暑い夏をエネルギッシュ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。色々な感染症に油断できない毎日ですが、子ども達が元気に活動できるように今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

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、コップ一杯の牛乳だけでも。



救急用品を点検しましょう

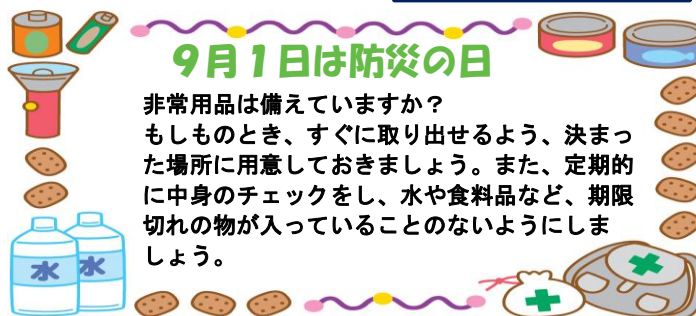
9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。



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

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、定期的に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。



インフルエンザ等、今までは冬に流行していた感染症が、今は年中かかる疾患となっています。長期の休み後で、たくさんの人との接触の後に感染している場合も多いようです。又、暑さの為に換気をせずにクーラーを入れた部屋に密集するのも原因だと言われます。引き続き、手洗い・外出後のうがい・外出時のマスクなど注

●子どものけんしん

- ①受付時間
12時45分～13時15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10日(木)
- ☆1歳6カ月けんしん
9月24日(木)
- ☆保健なんでもそうだん
9月4日(金)

～お知らせ～

年長児は就学までにMRワクチンを済ませて下さい。