

# 9月のほけんだより

令和4年9月発行  
島こども園

暑い夏も過ぎ、朝、夕涼しくなってきました。こども達はそろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから、運動会に向けての遊びが始まります。元気に活動できるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

## 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。

## 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？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### 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。



○コロナウイルス感染、引き続き気をつけましょう。

○熱、咳がある時、また鼻水があまり続く時は受診してみる事も良いかな？他の病気が考えられるかもしれませんので。

熱だけにとらわれず体調が思わしくない時はお家でゆっくり休みましょう。

花巻市では、「こどもインフルエンザ予防接種費用助成」があります。平成19年4月2日から令和4年4月1日生まれの方が対象で、申請期間が12月9日までです。利用してはいかがでしょうか。予防接種を受けたら、園にお知らせください。

## 8月の罹患状況

コロナウイルス	5名
熱	25名
咳	13名
下痢	1名

登園の際には忘れずに、体調チェック表を受取の保育者に提出願います。(手に持ってくるとうれいかもしれません)