

9月のほけんだより

令和2年9月発行
島保育園

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、運動会に向けて毎日練習をします。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。

コロナウイルス感染拡大防止 のために

- ・手洗い
- ・うがい
- ・マスク
- ・アルコール消毒

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。



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20年4月2日から令和2年4月1日生まれの方が対象で、申請期間が9月4日までで、それが過ぎても12月11日までには受付をしているそうです。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

熱	4名
咳	2名
下痢	1名
入院	1名
その他	1名
通院	5名