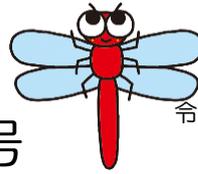




ほけんだより

9月号



令和5年9月1日
エレナ保育園



そろそろ夏の疲れが出てくる頃。子どもは大人と違い、自分で気づけません。顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしたがいなかったりしたら、疲れが出ているのかもしれない。睡眠や食事のバランスに気を付けて、体を休めてあげましょう。

気をつけたい

感染症

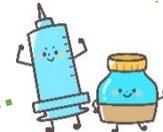
伝染性紅斑（りんご病）

その名のとおり、頬が赤くなり、発熱やだるさ、咳やくしゃみなど、風邪のような症状が出てきます。飛沫感染しますが、じつは人に感染させてしまうのは、頬が赤くなる前。赤くなったら、ほかの人に移す心配はほとんどありません。



9月9日は救急の日

これから過ごしやすくなってくると、子どもの動きも活発になり、ちょっとしたけがをすることもあります。ばんそうこうやガーゼ、包帯などがあるか、救急箱の中身をチェックしておきましょう。また、急なけがや病気のときの対処法も家族で確認しておきたいですね。



気温差に気をつけて

元気な子どもたちも、秋は体調をくずしがち。昼間は暑いのに気温が急に下がったり、空気が乾燥していたと思えばジメジメと長雨が続きたりするのも原因です。背中にしっとり汗をかいていたり、体が冷えて血色が悪くなっていないか。気温差による体調の変化をよく観察してあげましょう。



睡眠について

夜型の子どもの割合が増えているそうです。理由はさまざまありますが、寝苦しい夏が過ぎた今だからこそ、睡眠を見直してみませんか。睡眠不足が続くと、日中疲れやすくなったり食欲が落ちてしまったりということがあります。よく寝て、園では元気いっぱい遊びましょう。

