



ほけんだより

令和7年9月
エレナ保育園

朝夕に涼しさを感じられるようになり、季節の移り変わりを感じる頃となりました。
子どもたちの体調管理が難しい時期でもありますので、
引き続き健康に気をつけて過ごしていきましょう。



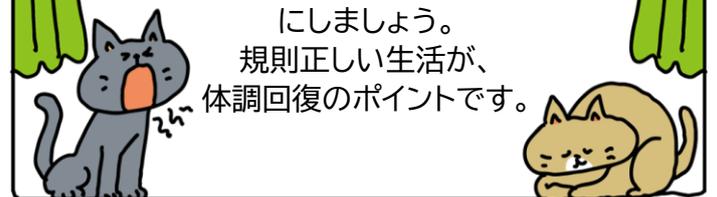
季節の変わり目は 体調管理に注意

9月は気温差が大きく、
朝晩は涼しい日も増えてきます。
体が冷えたり、
疲れが出やすくなったりする時期です。
衣類の調整や十分な休息を心がけ、
元気に過ごしましょう。




夏の疲れが 出る時期です

夏の暑さで体力を消耗し、
疲れがたまりやすい時期です。
睡眠をしっかりとり、
食欲がないときも少しずつ食事をとるよう
にしましょう。
規則正しい生活が、
体調回復のポイントです。



9月9日 救急の日



9月9日は「救急の日」です。
けがや急病はいつ起こるかわかりません。
小さなお子さんの場合は特に、誤飲や転倒など身近な事故に注意が必要です。
日頃から危険な物を手の届かない場所に置く、
家具の角を保護するなど予防が大切です。
もしもの時は落ち着いて119番し、応急手当を行えるよう心がけましょう。



感染症にご注意

季節の変わり目は、
咳・鼻水・発熱など風邪症状が出る
お子さんが増えます。
鼻をかんだ後やくしゃみの後は
手洗いをするなど、
引き続き感染症予防に
取り組みましょう。




秋の花粉症

ブタクサやヨモギなど、
秋にも花粉症を引き起こす
植物があります。
くしゃみ・鼻水・目の
かゆみが長引く場合は、
風邪ではなく花粉症の
可能性もあります。
洗顔やうがいで花粉を落とす
習慣をつけましょう。

