9 月のほけんだより

社会福祉法人誠和会ひまわり保育園　　野澤

まだまだ残暑がきますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう

8 月の感染症発生状況

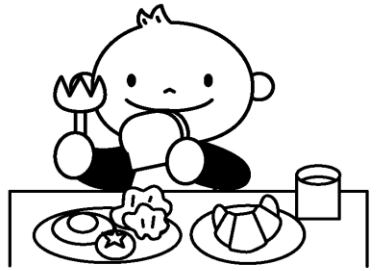
溶連菌感染症	3 名
マイコプラズマ肺炎	1 名
新型コロナウイルス感染症	5 名

毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

- 人は24時間周期のリズム（サーカディアンリズム）をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- 脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。
- 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります（肥満）。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。



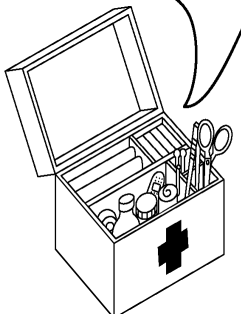
9月1日は防災の日です。

もしものとき（地震、台風など）に備え、非常用品をそろえておきましょう。

※水・保存食・ナイフ・タオル・救急用品・携帯ラジオ・懐中電灯・ライターなど。

9月9日は救急の日です。救急用品の点検をしましょう。

ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・綿棒・ハサミ・体温計・毛抜き・ピンセット・外傷用薬品など。



かぜのときにお風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。

かぜの時のお風呂は、疲れをとるためでなく、皮膚を清潔に保することが目的なので汗や汚れが取れれば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。おこさんが嫌がるときは無理にお風呂にいれるのはやめましょう。