

# 保健だより 9月号

バンビ保育園  
(1730. 9. 3発行)



9月に入り、暑さもやわらいた感じがしますが、それでも日中は、まだまだ気温の高い日が続きます。暑さ疲れにより体調不良に気づき残暑のりきりまじり、朝、布団の中でいつまでもぐずぐずしていたり、食欲がなくて朝食が食べられない。... 夏の疲れが出たのかな? と思ったら、まずは生活のリズムが乱れていないかを見直してみよう。

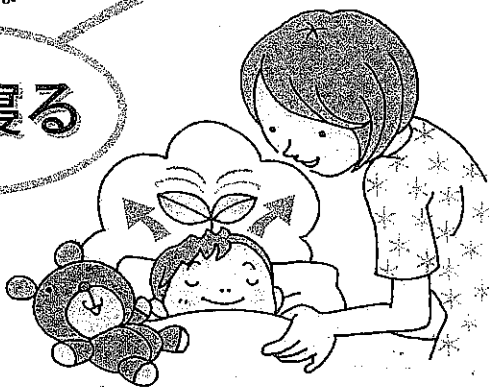
## 生活リズムの改善は早起きから

### 早寝のリズムはどうつくる?

- 体をやさしくトントンする。
- 部屋を暗くする。
- 絵本を読む。
- 子守唄を歌う など

寝ているあいだに、成長ホルモンがたくさん分泌されます

### 早く寝る



### 早起きのリズムはどうつくる?

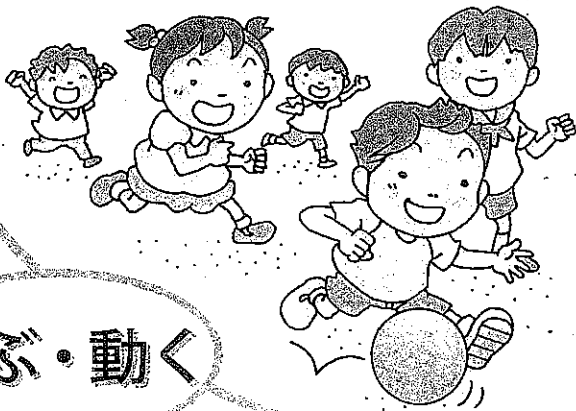
- カーテンを開けて朝の光を入れる。
- 子どもの好きな音楽を流す。
- 朝ごはんのにおいをおぼわす。
- 窓を開けて、外の空気をいれす。

寝ているあいだにうんちが肛門近くまでやってきます

### 早起き



### 遊ぶ・動く



### 動いて遊ぶとこんないいことが...

- 体を使った遊びは、形や色、重さ、音など初期の感覚を養い、体力を付けます。
- 友だちとの遊びを通して、ルールを学び、社会性を身につけていきます。
- 心地よく寝れて、夜の寝つきがよくなります。

### 朝ごはんにはこんないいことが...

- 家族そろって食へばコミュニケーションの場。
- 胃腸が刺激されて朝うんちが出ます。
- 肥満予防になります。
- 体温が上がって、午前中から元気に活動するためのエンジンがかかります。



### 8月の感染症

- 手足口病 --- 6名
- とびひ --- 3名
- 突発性発疹 --- 1名



手洗いは、いろいろな感染症から身を守る、もっとも簡単な方法です。外出後、トイレのあと、食事の前には必ず手洗いを習慣をつけましょう。石けんを泡立て、ゆすり、ていねいに洗いましょう。