



9月 ほけんだより



令和7年9月
さざなみっこ保育園
看護師 謝敷亜李沙

無事に運動会もおわり、運動会の練習や本番を経験して一段と子ども達がたくましく成長したように感じます。そこで、9月は夏の疲れが出る頃です。まだまだ暑い日も続きますので、熱中症に注意しながら、元気に安全に活動に向かえるよう、生活リズムを整えて、子どもたちの体調管理を行っていきましょう。



生活リズムを整えよう



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、遅寝遅起などの生活習慣がついていませんか？まずは、朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう。



- ・早起きをして、朝ご飯をきちんと食べて、トイレで排便を済ませるようにしましょう。
- ・朝ご飯は、白米をしっかり食べ、牛乳や卵などのたんぱく質と一緒に摂取することで、身体の発育にもつながります。
- ・夜の9時までには入眠をして、十分な睡眠をとると成長ホルモンの分泌にも繋がります。
- ・子どもの顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行っていきましょう。



熱中症に注意しよう！

9月の沖縄は、まだまだ暑いです！
熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こります。
子どもたちに、通気性のよい服を着させ、室内の温度や湿度の管理を行って、こまめに水分補給を促しましょう。水分補給は、水か麦茶が好ましいですね。
また、外出時には帽子をかぶりましょう。

MRワクチンは済んでますか？

沖縄県で、6年ぶりにはしか患者が確認されています。

MRを受ける対象は、1歳の誕生日を迎えたたら1回目を接種し、5歳児クラス（くじら組）の子ども達が2回目を接種し、完了です。

はしかは、飛沫感染や空気感染で広がります。非常に感染力が強い病気です。MRの予防接種が最も重要な予防法です。

自分自身を守るためにもワクチン接種は重要ですが、免疫力の低いお年寄りや病気の方、ワクチンを接種できない1歳未満の子に感染をひろげないためにも、接種することが重要です。

小児科を受診し、早めに接種しましょう。



旬の果物を食べよう



秋は美味しい果物が実る時期です。
旬のぶどうには、ビタミンやポリフェノールが多く含まれ、夏の疲れをとってくれるエネルギーが含まれています。
また、旬の梨は、水分や食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれますよ。

