



9月 ほけんだより

令和8年9月
さざなみっこ保育園
看護師 謝敷亜李沙

9月に入りましたが、暑い日が続いていますね。9月は夏の疲れが出る時期です。
まだまだ暑い日も続きますので、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。

生活リズムを整えて しっかり休息を取ろう

暑い夏を元気いっぱい過ごした子どもたちですが、9月は、夏の疲れが出やすくなる時期です。

急にお熱が出たり、咳や鼻水が続いたり、嘔吐・下痢などの消化器症状が出現したりすることもあるので、子どもたちには、大人以上に休息が必要です。

外出する際は、子どもたちがお昼寝できる時間を考えて、時間調整をしてあげるといいと思います。

また、早寝早起きをして、しっかりと朝食を食べ、生活習慣を整えることも大切です。

忘れている 予防接種はないですか？

1歳の誕生日を迎えると、5種混合、肺炎球菌、MRの1期、水ぼうそう、おたふくが受けられます。

また、MRの2期は、5歳児クラス（くじら組）の子ども達が受けられます。

3歳になると、日本脳炎が開始となります。日本脳炎の3回目は、2回目から6か月から1年」をあげるため忘れがちです。

母子手帳を確認しましょう。

子どもたちを感染から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。

秋サケを 食べよう



サケは、赤身魚と勘違いされますが、実は白身魚の仲間です。赤い色素には抗酸化作用があります。

記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分が豊富で、ビタミンも多く含むので骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ぜひ、ご家庭でもおいしく食べてみてくださいね。



おねがい

2. 3. 4. 5歳児クラスの子どもたちは、新しい歯ブラシに名前を記入して持たせてくださいね。

担任保育士へお渡し下さい。
よろしくお願いします。

