

9月に入っても、まだまだ沖縄は暑い日が続いていますね。日中は真夏のような暑さ、朝晩は少し涼しさを感じることもある、きせつの変わり目。体調を崩しやすい時期ですので、元気に過ごせるよう旬の食べ物をたくさん食べて、健康な体をつくっていきましょう！

### 残暑・熱中症に注意！

- 日差しがまだ強く、熱中症のリスクは続いています
- ・こまめな水分補給を忘れずに！
  - ・帽子を被って外に出ましょう
  - ・室内でも油断せず、適度にエアコンを使いましょう

### 体調管理のポイント

- ・朝ごはんを食べて、元気に登園！
- ・早寝早起きのリズムを崩さないようにしましょう
- ・「なんか元気がないな」と思ったら、無理せず休養を！

### 防災月間

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズや非常食などの点検をされていることと思います。消費期限の近い非常食を食べることで、災害を疑似体験することができ、防災について考える機会にもなりますね。非常食にお子さんがいつも食べている、おやつを加えておくと万一の時も不安を和らげてくれる効果があります。

### 台風の季節です！

8月に続いて9月も台風が多く接近する時期です。園でも安全に過ごせるように気を付けていますがご家庭でも以下の事を確認しておきましょう。

- ・台風時の避難場所の確認
  - ・停電・断水時の備え（飲料水や非常食など）
  - ・懐中電灯や予備の電池の確認
- ◎台風接近時は、園からの連絡にもご注意ください。

## 朝ごはんの効果 六つのいいこと

★便秘を予防・解消する  
胃の中に食べ物が入ること大腸の動きが活発になり、腸内にある便を送り出す働きがあります。

★脳を活性化させる  
脳のエネルギー源ブドウ糖で、脳を目覚めさせ集中力UP

★体温を上げる  
睡眠中に低下した体温を上げ、身体を目覚めさせる効果があります。

★食べすぎを防ぐ  
朝ごはんを食べることで、食べすぎを防ぐ効果があります。

★生活リズムを整える  
朝ごはんを食べることで、生活リズムが整う効果があります。

★免疫力を上げる  
免疫力は自律神経との関係が大きいです。自律神経は体を活動させる神経と、リラックスさせる神経からなっています。朝ごはんを食べることで自律神経の動きが整うと、心も体も健康的で健やかになります。

ほかほか  
あさごはん