

ほけんだより

9月になりましたが、まだまだ暑い沖縄。日中たくさん汗をかいて遊ぶ子ども達なので、夜はしっかりと睡眠をとり、休ませてあげましょう。体力が落ちて免疫力がさがると、感染症にかかりやすくなります。特にこの時期に感染すると体力を消耗して脱水症状が出やすくなるので、お子さんの体調管理を宜しくおねがいします。
(8月の感染状況・・・コロナウィルス感染症1名)

9月3日は、睡眠の日

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはめるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はめるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

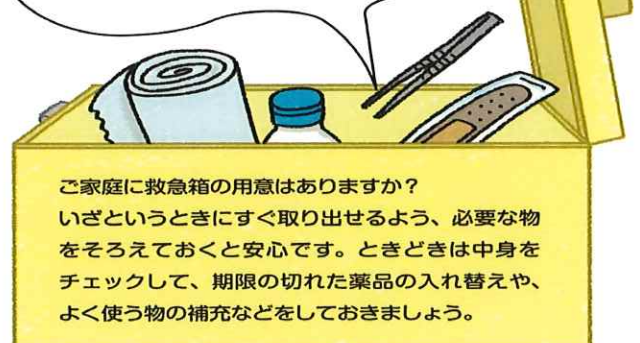
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 滅菌ガーゼ | ☐ 三角巾 | ☐ 包帯 |
| ☐ バンソウこう | ☐ 脱脂綿 | ☐ 綿棒 |
| ☐ はさみ | ☐ 体温計 | ☐ とげ抜き |
| ☐ ピンセット | ☐ 熱冷まし用シート | |
| ☐ ポリ袋 | ☐ ポケットティッシュ | |
| ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など | | |



ご家庭に救急箱の用意はありますか?

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。



子どもの靴の選び方



子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない偏平足の子どもが増えています。その原因の一つに「靴の選び方の間違い」があります。足にあっていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのままの骨格が形成されてしまうので、足にあった靴を選び、思いきり遊ばせてあげましょう!!

おうちの方へ

0・1・2歳児

お子さんの正しい靴選び



おうちの方へ

3・4歳児

お子さんの正しい靴選び

