



9がつ ほけんだより

2019年 9月号
野のはな保育園



真夏の暑さから急に涼くなったり、天気や気温の変化が大きい季節になりました。
9月は夏の疲れが出てくるころでもあり、体調も崩しやすい時期です。
しっかり眠り、よく食べる健康生活を見直しましょう。

9月保健予定

9月9日～

身長・体重測定週間

9月18日(水)

健康診断 9:30～(0歳児)



感染症報告

*8月に流行した感染症

RSウイルス感染症

5名

ヘルパンギーナ

1名

手足口病

2名

生活リズムを見直そう

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、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？
朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。



まずは早起き

遅寝を早寝にするのは
難しいもの。まずは、
遅く寝ても早く起きる
習慣をつけましょう。



光を浴びる

朝起きたら部屋のカーテンを開け
太陽の光を浴びます。
それによって生体時計がリセット
体も脳も目覚めます。



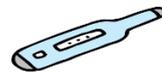
朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ
目覚めさせます。

救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に
ご家庭の救急用品をチェックしましょう。

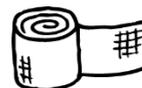
体温計



絆創膏



包帯



ガーゼ



脱脂綿



毛抜き



ピンセット



毛抜き



はさみ



塗り薬



7月2日(木)に全園児歯科健診を実施しました。当日欠席されて、ご家庭で上田小児歯科クリニックへ
受診して下さりありがとうございました。
受診推奨されたお友だちも用紙を9月27日までに受診し事務所まで提出してください。

