



9がつ ほけんだより

2020年 9月号
野のはな保育園



真夏の暑さから急に涼しくなったり、天気や気温の変化が大きい季節になります。
また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ができていないか見直してみてください。

9月保健予定

11日～ 身長・体重測定週間
15日(火) 健康診断 9:30～(0歳児)
17日(木) 全園児歯科健診 9:30～

～当日欠席のないようご協力お願いします～



欠席の場合は歯科医の都合により上田小児歯科へ直接
ご家庭で予約して頂き受診していただく事となります。

感染症報告

*8月に流行した感染症

0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。



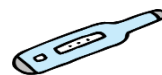
朝食をとる

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。

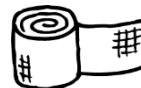
体温計



絆創膏



包帯



ガーゼ



脱脂綿



綿棒



ピンセット



毛抜き



はさみ



塗り薬



等