

9月のほけんだより

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから、運動会など行事が目白押し。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょ。

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
 もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

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てみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ばんそうこう
<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> ガーゼ
<input type="checkbox"/> 脱脂綿	<input type="checkbox"/> 綿棒
<input type="checkbox"/> ピンセット	<input type="checkbox"/> 毛抜き
<input type="checkbox"/> はさみ	<input type="checkbox"/> 水まくら
<input type="checkbox"/> 湿布薬	<input type="checkbox"/> 化膿止め
<input type="checkbox"/> 虫刺され用塗り薬	

いざというときに慌てないように、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。

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

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、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。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。