



# 9月のほけんだより



暑い夏を元気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。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う。

## 生活リズムを整えましょう

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時までには寝るようにし、朝は7時に起きるように頑張りましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

### 朝ご飯をきちんと食べましょう

朝食を食べる事で、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう

## お願い

- 暑い日が続いています。  
帰宅後はゆっくりすごせるよう心がけましょう。
- 熱がなくても嘔吐や下痢も病気です。保育園は集団生活の場です。  
症状がある時は受診をお願いします。
- 受診の際、保育園に通っていることを伝え、集団生活を送るうえで気をつけることを確認してください。

## 毎朝の体調チェック

登園前に次のようなポイントで体調チェックを行ってみて下さい。

### 機嫌は？

いつもより元気がない、うつむきがちなど、いつもと違う様子が見られたら、体調が悪いためか、心理的な物なのか、原因を探りましょう。

### 肌の状態は？

いつもない発疹が見られたら病院へ。  
その時はやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

### 顔色・表情は？

顔が赤い・青白いといった場合は、発熱があったり、熱は無くても体調を崩していたりすることが多いです。

### 便や尿の様子は？

毎朝、排尿の確認をしましょう。トイレに行く前につらそうな表情をする・何度も行く・時間がかかるという場合は、一緒にトイレに行き、状態を確認しましょう。

### 熱・咳は？

顔がほてっている・手が熱いという場合は検温をしましょう。咳のみの場合も受診し、主治医の指示に従ってください。

### 体の動きは？

いつもと比べて足取りが重い・だるいという時は、子どもにどこが具合が悪いのかを聞いてみましょう。言葉で訴えることのできない子供の場合は、表情やなど一通り体調をチェックしたうえで、その日一日注意して見守るようにします。

### 子どもの言葉は？

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といった言葉が聞かれたら様子を観察します。少し経ってから熱が上がる場合もあるので、しばらく激しい動きは避けたほうが良いでしょう。