



9月のほけんだより

2020. 8. 28
認定こども園
難波愛の園幼稚園
園長 和泉 喜久男

夏休みを経て、元気に登園してくれた子ども達ですが、休み明けは生活のリズムが崩れたり、夏の暑さの疲れが出たりする時期です。早寝・早起き・健康的な食事を心掛けるなど、子ども達が心も体も元気に活動できるように、ご家庭でもサポートをよろしくお願いいたします。

合言葉は「早寝・早起き・朝ご飯！！」

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めとともに、昼間の活発な「からだ」「あたま」「こころ」の動きが促されるようになります。また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。



毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあると言われています。朝食でぶどう糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが重要です。よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることになります。



熱中症

おしっこの色で脱水チェック

9月も熱中症になるリスクは高いです。夏休み中、生活のリズムが乱れて体力が落ちている子どもは要注意。引き続きこまめな水分補給が必要です。水分が足りているかは尿の色でチェック！朝一番の尿と同じくらい濃い色をしていたら脱水気味です。水分をとる量を再確認しましょう。



靴のサイズ どうですか？

小さくなった靴では、足の指が自由に動かせず、足の発育を妨げます。逆にすぐに大きくなるからと大きめのサイズにすると、脱げて転倒してしまったり、靴が脱げないよう余計な力が入って筋肉を傷めたりするなどトラブルの元。現在の足のサイズに合わせて、つま先に5~6mm程のゆとりがある物をお勧めします。



検診について・・・

内科検診

①9/1 (火)

そら・つき・ゆり・ばら
りす・りんご・ひよこ

②9/8 (火)

ゆき・すみれ・さくら
きりん・うさぎ・ぱんだ
ぶどう

喉の奥や心音、背骨の様子
貧血の有無を診ていただきます。
※必ず肌着を着用させてください。



歯科検診

9/9 (水)

全クラス

朝の歯磨きを忘れずに♡



眼科検診

9/10 (木)

全クラス

髪の毛が目にかからないように結んだり、眉毛あたりまで切ったりして、目を守りましょう。



耳鼻科検診

11/12 (木) 全クラス

耳や鼻の中、喉を視診していただきます。
*耳掃除は必要ありません。普段通りの状態を診ていただきます。



検診結果について

検診の結果については、該当者のみ「検診結果」をお渡しします。受診が必要との結果がでた場合、直ぐに受診して早めに治療しましょう。病院で診断結果を記入していただき、園に提出をお願いします。

