



ほけんだより 9月号



もろかわ認定こども園

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますね。引き続き体調には十分注意して過ごしていきましょう。

新学期が始まり疲れも出やすくなりますので、ゆっくりお風呂に入ったり、おいしいご飯を食べたりして、しっかり睡眠もとりましょう。幼児クラスでは、運動会の練習も本格的に始まります。元気に過ごすためにも、体調を整えていくようにしましょう！

☆皮膚のケア☆

子どもは新陳代謝が活発で、たくさん汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な生活を送れるようにしましょう。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上りは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもが出来ている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上りの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

生活リズムの見直し



食事の時間や眠る時間が不規則になっていませんか？風邪を引かない丈夫な体をつくるために、生活リズムを見直してみましょう！

よい姿勢を目指そう！



姿勢が悪いと、首、肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰かけて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



☆睡眠は大切…熟睡するために☆

「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進させます。特に夜10時～2時の間は、成長ホルモンが多く分泌されます。テレビやスマホの光は、脳を刺激して活性化させているといわれています。布団に入る30分前には消すようにしましょう。入浴は2時間ほど前にすませると良いですよ。

