



ほけんだより

社会福祉法人

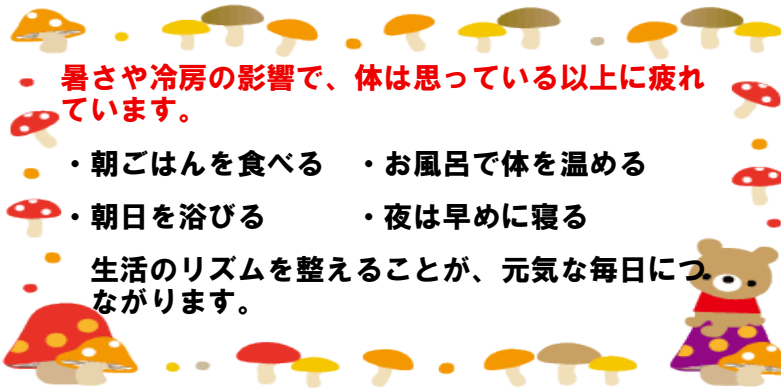
伊東つくし会

つくし保育園

2026年9月

残暑が続いていますが、朝夕は少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。

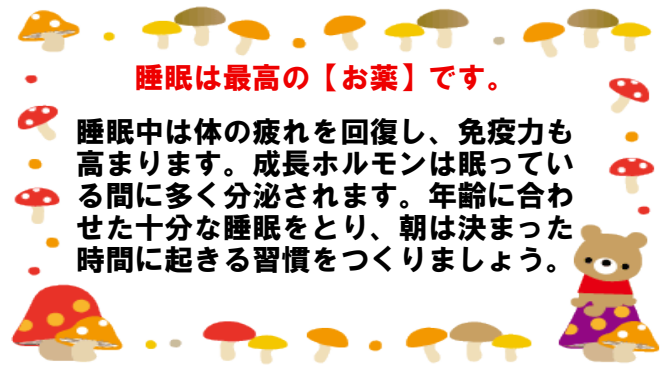
夏の疲れが出やすい時期でもありますので、十分な睡眠とバランスの良い食事で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



暑さや冷房の影響で、体は思っている以上に疲れています。

- ・朝ごはんを食べる
- ・お風呂で体を温める
- ・朝日を浴びる
- ・夜は早めに寝る

生活のリズムを整えることが、元気な毎日につながります。



睡眠は最高の【お薬】です。

睡眠中は体の疲れを回復し、免疫力も高まります。成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。年齢に合わせた十分な睡眠をとり、朝は決まった時間に起きる習慣をつくりましょう。



9月1日【防災の日】

ご家庭で確認してみましょう！

- ・非常持ち出し袋は準備していますか？
- ・飲み水や非常食はありますか？
- ・家族の集合場所は決めていますか？
- ・災害時の連絡方法を確認していますか？

※母子手帳のコピー、おむつ、おしりふき、ミルク、離乳食、お気に入りのおもちゃなど準備しておくとう安心です。

9月9日【救急の日】

子どもは思わぬケガをすることがあります。

- ・傷は先ず、流水でよく洗う
- ・打った時は冷やす

※様子がおかしいと思うときは、迷わず受診、相談！

※普段から救急箱の中身を確認しておくとう良いでしょう。



【もしもの時】自分の名前や住所を言えますか？

3歳～5歳頃になると、自分の名前や保護者の名前を言える子が増えてきます。少しずつ{自分の名前・おうちの人の名前・住んでいる町の名前}などを遊びの中で伝えられるようにしておくと、万が一の時に役立つことがあります。無理に覚えさせるのではなく、「お名前なんていうの？」と楽しく会話しながら練習してみましょう。



8月の感染症状況

- ・手足口病
- ・溶連菌
- ・夏風邪

※夏の疲れが出る頃です。体調管理に気を付けましょう。

