

9月 ほけんだより

平成30年9月1日
みなみひの保育園

まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすい時期なので、ゆっくり過ごしたり、しっかり睡眠をとるなどして、体調を整えていきましょう。

風疹が流行っています！

みなみひの保育園ではまだ流行していませんが、症状に注意して、治療や予防に努めましょう！



風疹

空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2～3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。「三日ばしか」とも呼ばれるように、3日程で熱も下がり発疹もきれいに消えます。1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。

大人も要注意！

抗体を持っていない大人が多いそうです。心配な方は、抗体検査をしたり、予防接種をし、感染を広げないようにしましょう。

尿検査があります！ (3・4・5歳児)

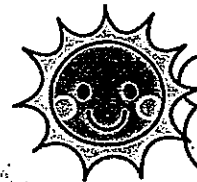
9月6日(木) 9:00提出

(後日、容器とともに詳細のおたよりを配付します)

視聴覚検査があります！

4歳児クラス対象の視聴覚検査を行います。

後日、検査用紙をお渡しします。



生活リズムを整えよう！

夏の疲れが出る時期です！涼しくなってきたら、生活リズムを整えて、元気に過ごしたいですね！

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

