



9月のほけんだより

令和2年9月1日発行
かすみ台第二保育園
看護師 樋口 昌子

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るところです。今一度、子どもの健康生活を見直してみましょ。

9月8日は歯科検診です。9時開始なので時間に遅れず登園してください。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょ。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょ。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

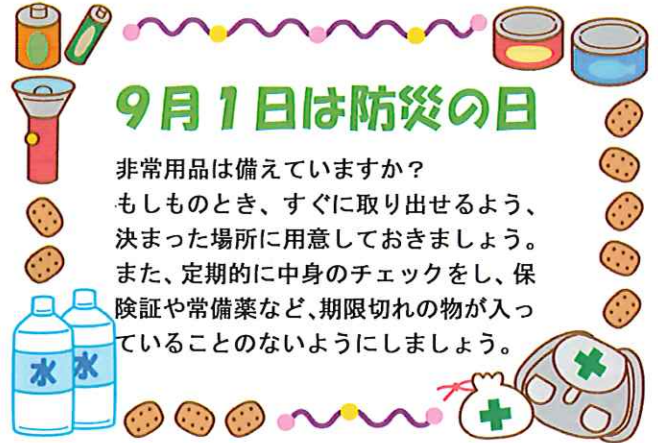
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



歯科検診について9月8日火曜日9時～この日に受診ができなかった場合はお子様を園医の北島歯科へ連れて行って頂くこととなりますのでこの日の受診をお勧めします。

8月の感染症情報

手足口病 1名
はやり目 1名
アデノウィルス 1名



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、保険証や常備薬など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

救急の日、(9月9日)

いざというときに
慌てないように、
救急箱は、
取り出しやすい所に
保管しましょう。

☆東京消防庁
(救急相談センター)
365日 24時間対応
●携帯から
#7119
●ダイヤル回線から
042-521-2323

症状に合わせて夜間も受診できる救急病院を教えてください。