

# \* ほけんだより



新川北保育園

R 7 9 4

朝晩は涼しくなり、秋の気配を感じる頃となりました。

ただ、夏の疲れが体に残りやすく「なんとなくだるい」「風邪をひきやすい」などの体調不良が出やすい 時期でもあります。

園でも子どもたちの小さな変化に気を配りながら、元気に過ごせるように見守っていきます。ご家庭でも 生活リズムや食事を意識してみてくださいね。

#### 夏の疲れを取る工夫

夏の強い日差しや冷たいものの食べすぎ、冷房による冷えで、子どもも大人も体が疲れています。 少しずつ「秋のからだ」に切り替えていくことが大切です。

# 🐾 しっかり睡眠をとる

早寝早起きで自律神経を整えると、だるさが軽減します。

### バランスのよい食事

ビタミンB群(豚肉・卵・大豆)やビタミンC(果物・野菜)が疲労回復に役立ちます。

#### 適度な運動と外遊び

涼しい時間帯に体を動かすことで、食欲や睡眠リズムも整います。

#### **%** お風呂でリラックス

ぬるめのお湯にゆっくり浸かると血流がよくなり、眠りの質も高まります。

### 生活リズムを整えましょう

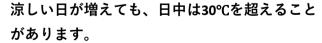
「寝る時間・起きる時間・朝ごはん」は、毎日の元気の基本です。

朝日を浴びて体内時計をリセットすると、夜もぐっすり眠れるようになります。

園生活にもスムーズに入れるよう、ご家庭でもリズムを整えていきましょう♪



# ⇒ 9月もまだ熱中症に注意!



「もう大丈夫」と油断せず、引き続き熱中症対 策を続けましょう。

外遊びの後は、こまめな水分補給と休息をし、 汗をかいたら着替えをして体を冷やさないよう にしましょう。

#### 感染症に気をつけましょう!

秋は気温差が大きく、免疫が落ちやすい時期です。 園でも手足口病やヘルパンギーナ、風邪の症状が見

咳や鼻水の症状が強い時は無理をせず休養をしま しょう。

帰宅後の「手洗い・うがい」でウイルスを防ぎま しょう。

睡眠と食事で抵抗力を高めることが一番の予防です。



られることがあります。