



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、冷房による冷えて、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！

涼しい日が増えても、日中は30℃を超えることがあります。

「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。

外遊びの後には、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、風邪の症状が見られることがあります。

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。

