



9月のほけんだより

アソカ保育園
看護師瀬之口 育代

まだまだ残暑が続きますが朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。暑い夏を元気に過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう。

8月は、夏風邪が18名、ヘルパンギーナが2名でした。

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う。



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う。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。



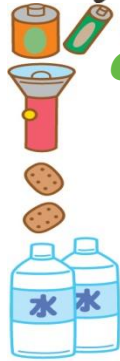
早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



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、水や食料品など、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。



9月の休日急患診療機関

5日	大岐医院 57-2025	沖水こどもクリニック 27-5656	柳田病院 22-4862	有川呼吸器内科医院 24-6677	酒井皮膚科医院 25-5822	中山産婦人科医院 23-8815
12日	志々目医院 57-2004	田口循環器科・内科クリニック 24-0600	宇宿医院 25-9031	安藤胃腸科外科医院 39-2226	よしかわクリニック 23-9384	いそいち産婦人科医院 22-4585
19日	有馬医院 23-2610	森山内科・脳神経外科 21-5000	川畑医院 46-3225	園田光正内科医院 38-5115	寺本整形外科医院 22-1171	小山田眼科医院 22-0710
20日	教山内科医院 62-1205	村上循環器内科クリニック 25-2700	田中隆内科 52-0301	吉見クリニック 58-5633	花房泌尿器科医院 25-1177	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
23日	共立医院 22-0213	都城フォレスト・クリニック脳神経外科 80-4313	宮永病院 22-2015	海老原内科 64-1211	小牧病院 24-1212	たき心療内科クリニック 46-9191
26日	城南病院 23-2844	鶴木循環器内科医院 22-0008	長倉医院 52-2109	宗正病院 22-4308	ならはら皮膚科医院 22-1455	よしだ眼科クリニック 77-8817