



# ほけんだより 9月号

令和2年9月1日  
粉河保育園  
看護師 山田昇子

先月は雨も少なく、とても暑い日が続きましたが、子供たちは元気いっぱい登園してくれています。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つけましょう。



## 検診の日程

- 9月3日(木) 歯科検診 13:30~ (3. 4. 5歳児)
- 9月23日(水) 内科検診 12:30~ (3. 4. 5歳児)
- 9月24日(木) 内科検診 12:30~ (0. 1. 2歳児)
- 9月29日(火) 眼科検診 12:30~ 全園児

※検診の当日欠席された場合は、保育園から用紙を渡しますので、後日園医に受診していただきます。

園医： 歯科(岡本歯科 岡本 吉司 先生)  
 内科(高木内科 高木 洋先生)  
 眼科(泉谷眼科 泉谷 昌利先生)



## お願い

いつも感染症予防にご協力いただきありがとうございます。再度下記の点についてお願い致します。

・登園の際、保護者と園児は必ず手指消毒を行ってください。またお迎えの際も保護者の方の手指消毒をお願いします。  
送迎時の保護者の方のマスク着用もお願いします。

・園で37.5度以上の発熱や嘔吐、下痢など、体調不良が見られる時は連絡させて頂きお迎えをお願いします。

・発熱等が認められた場合には、熱が下がり24時間以上が経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまで感染症拡大の防止目的で保育園の利用は控えてください。



## 睡眠

### 睡眠不足の子どもが増えています！！

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。子どもの成長のために、大人が就寝前の雰囲気を作り、就寝を促してあげてください。



睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招き、保育園でもみんなと一緒に遊ぶことができません。また睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

### 寝る時の注意点

- ・テレビやスマホの光は脳を興奮させるので、就寝30分前には消しましょう。
- ・部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気をつけましょう
- ・なかなか寝付けないう時はホットミルクのような胃に優しくお腹が温まる物をのませてみましょう。