

# 9月ほけんだより

平成24年9月1日  
橋本保育所

夏休みはいかがでしたか？海や山、夏祭り、花火など夏ならではの楽しい思いでが沢山できたことと思います。日中はまだまだ暑いですが、子どもたちは運動会にむけて、毎日練習を頑張っています。季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期、生活リズムを整え、十分な睡眠と食事をとるように心がけましょう。

## 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。



## おねがい

現在保育所内では「おたふくかぜ」「とびひ」「下痢」が流行っています。

おたふくかぜは有料ですが予防接種があります。とびひは、初期のうちに適切な処置をすることで広がりを予防できます。

下痢は夏カゼや冷えが原因のこともありますが、感染性の胃腸炎の場合もあります。早めの受診や予防接種を心がけましょう。

## 検便検査のお知らせ

提出日 9月7(水)・8日(木)

予備日 9月15日(木)

・ビニール袋などにはいれずに検体袋のまま提出してください。

\*提出期限を過ぎますと、自費にて検査を受けて頂くこととなりますので、必ず提出してください。

## 救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。

この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

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。

## 8月の感染症情報 (7/23~8/23)

おたふくかぜ	ひまわり3名	ふじ4名	ばら1名
百日咳	ふじ1名		
手足口病	うめ1名		
感染性胃腸炎	ゆり1名		