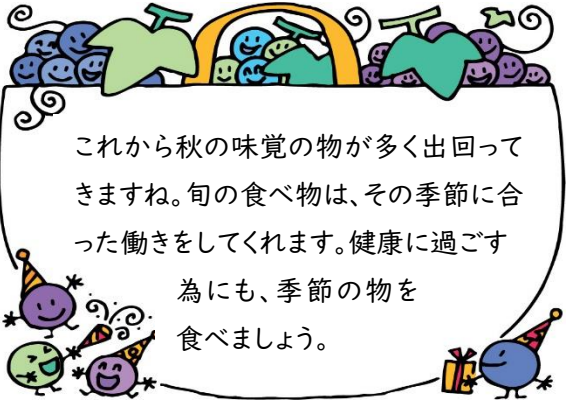


ほけんだより

令和6年9月
たちばなこども園

残暑厳しく続く予報ですが、幾分過ごしやすくなりました。7月は雨の日、8月は暑すぎてプールや水遊びの回数は例年より少なめでした。お盆休み後からは感染症や発熱でお休みする子が無く、元気に過ごしていた子ども達です。涼しくなってくると夏の疲れが出やすくなりますので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるようにして、体調を崩さないように気をつけましょう。



これから秋の味覚の物が多く出回ってきますね。旬の食べ物は、その季節に合った働きをしてくれます。健康に過ごす為にも、季節の物を食べましょう。

風邪に負けない体作り

- ① まずは早起き、起きたら太陽の光を浴びましょう
- ② 朝ごはんは必ず食べましょう。お菓子ではなく『ごはんのみそ汁』を！ 腹持ちが良いです 食欲が無いときはコップ一杯の牛乳でも OK
- ③ 適度な有酸素運動をしましょう (ジャンプやかけっこ、リズム遊びなど)
- ④ 適度な水分補給
ニュース等で『水道水を飲めない子が増えている』とありましたが、練習すれば飲めるようになるので、時には水道水を飲ませましょう
- ⑤ ゆっくりお風呂に入ってリラックス
- ⑥ 早寝をして たっぷり睡眠を摂りましょう



予防接種の受け忘れはありませんか

予防接種には定期接種と任意接種がありますが、定期接種も公費で受けられる期間はそれぞれ定められています。インフルエンザの予防接種が始まる10月までに受けられるよう計画されると混雑を避けて出来ます。



噛む力と発音



口の周りには様々な筋肉があります。これらの筋肉を刺激することで、舌の上下左右の動きが活性化し、飲み込んだりする力が養われます。また、口の周りの筋肉の発達、ことばの正しい発音にもつながります。ご家庭でも発達の様子を見ながら噛み応えのある海藻類や野菜、果物を取り入れてみてください。また、口の中に食べ物が入っている時は、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よく噛むことで細くなった食べ物をしぜん飲み込めるようにしましょう。



定期的に爪を切りましょう

子どもの爪は伸びていると様々なトラブルを引き起こしやすくなります。爪が伸びていないか定期的に確認して下さい。

起こりやすい爪のトラブル

友だちにけがをさせる

爪が伸びていると 友だちに当たった時に傷をつけてしまうことがあります



かみ癖による爪の変形

かむことで爪がぎざぎざになり、炎症がおきたり、爪が変形したりします



爪が折れる・剥がれる

子どもの爪ははがれやすく、伸びすぎると折れたり剥がれたりしやすくなります



合わない靴による足の爪の変形

きつい靴や大き過ぎる靴をはくと、圧迫や衝撃で爪が変形しやすくなります

※蚊に刺されたり、傷の治り掛けのかゆいとき、伸びた爪でかくことで、とびひにもなりやすいです