



ほけんだより

令和3年9月8日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園

まだまだ残暑は続っていますが、過ごしやすい日も増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちですが、気温の変化などで夏の疲れが出やすくなる時期です。休日はゆっくり休息し、体調を整えましょう。

9月の保健行事予定
中旬以降 身体測定

8月の感染症発生状況
新型コロナウイルス感染症 1名

生活リズムの見直し

生活リズムが整うと、免疫力が上がり心の安定や身体の成長につながります。規則正しい生活習慣を心がけ、健康に過ごしましょう。

早寝・早起きをしましょう。

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。朝はカーテンを開けて日の光を取り込むことで、体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。

朝ご飯はしっかり食べましょう。

体温が上昇し、脳が活発に働き1日を元気に過ごせます。



毎日の排便を習慣にしましょう。

排便のリズムは個人差がありますが、健康のバロメーターになります。朝ご飯の後はトイレに座る時間を作りましょう。

防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、確認をしておきましょう。

・非常時の持ち出し品の準備

リュックの中に非常時の持ち物を用意しましょう。

・避難する場所

避難場所、経路を確認しましょう。



・地震で倒れやすい物がないか

棚の上に置いてある物は降ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。

・家族との連絡方法

万が一に備えて、待ち合わせ場所や緊急連絡先を確認しましょう。

新型コロナウイルス感染症

この度は、急な休園となり大変ご迷惑をおかけしました。引き続き、感染拡大防止にご理解・ご協力をお願い致します。

- お子さんが濃厚接触者に特定された場合
- お子さんがPCR検査を受けることになった場合
- 同居しているご家族が濃厚接触者に特定された場合
- 同居しているご家族が体調不良等により、PCR検査を受けることとなった場合

上記に該当した場合は、早急にご連絡いただきますようお願い致します。