

# 9月のほけんだより

令和2年9月1日 発行  
城東桐和会  
瑞江わんぱく保育園

日々のお仕事お疲れさまです。まだまだ、残暑が続き保育園の送り迎えも大変かと思えます。熱中症にならないように、しっかり塩分・水分補給をされてから外に出るようにしましょう。保護者の皆様方には、検温・マスク着用・アルコール消毒等のご協力ありがとうございます。

## ●感染症対策についてお願い●

・保護者の方は、マスク着用・アルコール消毒をしてから保育園に入るようお願い致します。

・37.5℃以上ある場合や、咳・風邪症状がある場合は登園をお控えください。また、解熱後24時間経過しないと登園できませんのでご了承ください。



## ●夏バテについて●

夏から秋にかけて、身体は冬モードの支度に入ります。脂肪を蓄え、自律神経も冬モードに切り替わります。それに伴い、体調も崩しやすいです。夏バテには、冷たいものを食べ過ぎない・飲みすぎない・湯舟にしっかり浸かる・温かいスープ類を食べ胃腸の免疫をあげる・梅干しや酢の物など酸味のあるもので疲労を回復させる・1日1回は汗をかき軽い運動をするなど意識しましょう。一日クーラーの効いた部屋に居るのも、夏バテの原因になります。夕方から軽く散歩するなど気分転換も図りましょう。



## ●虫よけ対策●

7.8月に動きが鈍かった蚊も、9月には動きが活発になります。園でも、出来る限りの虫よけ対策はしていますが、おうちの方も登園前の虫よけ対策（服に虫よけスプレー、薄手の長ズボンなど）をお願いします。刺された場合は、すぐに冷やし、かゆみ止めの軟膏を塗りましょう。掻き壊すと、子どもはすぐにとびひになりやすくなります。爪も常に短く切り、1.2個とびひが現れたらすぐに受診し、内服や軟膏の処方してもらってください。



## ●0歳健診の日程●

決まり次第、掲示にてお知らせいたします。

※ひよこ組さんは登園のご協力をお願い致します。



朝ご飯は、食べていますか？

日々の朝ご飯作りは大変です。バナナ1本でも構いません。何かしら、食べられるものを食べて登園しましょう。

<忙しい朝にはおにぎり>

鮭フレークや、そぼろ、シーチキンマヨ、韓国のりフレークを使い、のりも巻けば、ミネラルやビタミンも摂れます。

乳児は、おにぎりにした方が食べてくれることも多いと思います。パン食の日もいいですが、具沢山おにぎりも栄養素がバランスよく摂れるのでおすすめです。

## ●9月1日は防災の日●

9月1日は防災の日です。家の救急箱の中身の見直しや、避難リュックの見直し、備蓄用品の期限切れなどチェックしましょう。トイレトイレットペーパーやオムツのストックは多めに常備しましょう。製紙工場が東海地方に多いので、南海トラフなど大きな地震が来た場合、工場が再起するまで時間がかかると言われていています。日頃から、紙製品やミルクは多めにストックし、簡易トイレも人数分準備しましょう。特に乳児のいる家庭は、オムツ・ミルク・水を多めにストックしましょう。液体ミルクも解禁されましたね。防災の日をきっかけに見直ししましょう。

