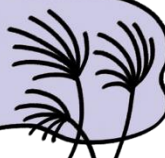




9月ほけんだより



令和6年9月2日

梨の花保育園

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。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付けましょう。



子どもにとっての睡眠



○日本は諸外国に比べて子どもの睡眠時間が著しく少ないです

○必要とされる年齢別の睡眠時間

乳児:11~15時間 幼児:10~14時間

○睡眠不足になると・・・

- ・情緒面が不安定になる(イライラ・不機嫌)
- ・朝食の欠食が増える(学力低下につながる)
- ・集中力・記憶力の低下、注意力散漫
- ・免疫力の低下(病気になりやすい)
- ・肥満になる

*なるべく21時にはお布団に入るようにするとよいでしょう。



防災週間(8/30~9/5)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です！先日の南海トラフ地震など災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などの防災グッズの点検を行いましょう。

防災グッズにあると便利なもの

- ・ガムテープ(メモ代わりに)
- ・マジック
- ・ウエットティッシュ
(断水時に手や体を拭くことができる)
- ・紙皿、紙コップ、ラップ

食物アレルギーに関して

園に通っているアレルギーのあるお子様

- 卵アレルギー2名
- 小麦アレルギー1名
- ナッツアレルギー1名
- 動物の毛アレルギー1名

☆近年アレルギーを持つお子様が増えてきています。アレルギーを持っているお子様は原因物質のアレルゲンを口にしなくても触れるだけで症状が出る場合があります。

☆園でも職員一人一人がアレルギーについて把握できるように食物アレルギーの研修を実施しました。

登園の際のお願い

以下のご確認をお願い致します。

- ・朝ごはん、パンなどの小麦や卵、ナッツを含むものを食べた際は、登園する洋服に食材がついていないか
- ・ペットを飼っているご家庭はできる範囲でペットの毛が服に付着していないか
- ・食事をして手が汚れていないかどうか

*朝ごはんは登園中でなく、ご自宅をお願い致します