



ほけんだより 9月号



佐倉市立佐倉幼稚園
保健室発行
令和5年9月1日

今年は、特に暑い夏となりました。まだ残暑が続きますが、早寝・早起き・朝ごはん・十分な水分補給でのり切りましょう。

これから、お芋掘りや運動会など子どもたちが楽しみにしている行事があります。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整えましょう。

早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、大人が就寝の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたりして就寝を促します。

寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるので、なるべくさげましょう。

また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ごはんのおいさをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

熟睡するために

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。

テレビモニターの光は脳を興奮させるので、寝る30分前はテレビを見たり、ゲーム機などの使用は控える。部屋の室温は夏場は25℃、冬場は18℃程度の室温が適しています。

朝ごはんの役割

朝ごはんは・・・

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

- ・腹持ちがよい
- ・顎を強くする
- ・塩分がない

- ・買ってすぐに食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類が多い

おうちでの食事ポイント

ご飯のよいところ

パンのよいところ

- 家族みんなで揃って食事をする
- 朝ごはんを毎日食べている
- 色々な食品を食べる
- 野菜を毎日食べている
- 脂肪を取り過ぎない
- お菓子を食べ過ぎない
- よくかんで食べる
- 嫌いな物も少しずつ食べてみる

【身体計測を行います】



9月4日（月）身体計測（身長・体重）を行います。結果につきましては、おたより帳にてお知らせいたします。ご確認ください。

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。
もしもの時に備えて非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを
用意しておきましょう。



また、幼稚園では地震や火災の避難訓練を月に1回行っていますが、ご家庭でも地震や火災が起きたらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や、地震の時はテーブルや机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話して緊急時に備えるようにしましょう。

おうち中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。 事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけないもの
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの小さなもの）
- 踏み台になる物はベランダには置かない。
- コンセントなどに触れないようにさせる。
- 遊び食べに注意する（食べ物を喉につまらせる）
- 浴室には、子ども1人で入れないように工夫する



子どものくつの選び方



- つま先に0.5～1cmのゆとりがあり、つま先が少し反り上がっている
- 甲の高さと幅を合わせるために調整できる、マジックテープの付いた靴など
- 靴底は硬過ぎず適度な弾力性がある
- かかとは硬くしっかりとしている