



ほけんだより



平成30年9月
玉島保育園

焼けるような暑さもだんだんと弱まり、朝・晩は過ごしやすくなってきましたね。
8月はヘルパンギーナ、手足口病、RSウイルス、アデノウイルス感染症の報告がありました。
夏の終わりは、気温の変化や、これまでの暑さによる疲れで体調が崩れやすい時です。
また、熱中症にもまだまだ注意が必要です。これから秋にむけて、運動会・遠足など行事が
たくさんあります。元気に参加できるよう生活リズムを見直し、夏の疲れを取りましょう。



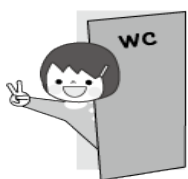
早寝早起きをしよう

できるだけ毎朝決まった時間に
起きて太陽の光を浴びよう！
体内時計がリセットされリズムが
整います。



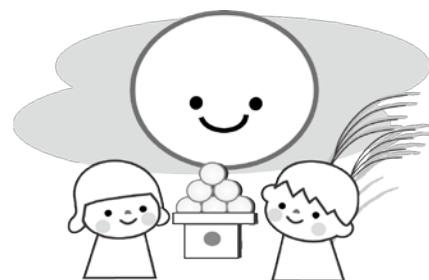
朝食をしっかり食べよう

朝食を食べることで体が目覚めて
リズムが整います。
よく噛んでしっかり食べよう！



朝食後の排便の習慣をつけよう

朝食を食べると腸の動きが活発になり便が
出やすくなります。
排便のために余裕をもってトイレに座る時間
を作ろう！



9月の予定

- 9月 5日(水) 0・1歳 身体計測
- 9月 6日(木) 2・3歳 身体計測
- 9月 7日(金) 4・5歳 身体計測
- 9月10日(月) 耳鼻科検診
(今井貴夫医師)

＊太陽の光とカラダ＊

人のカラダの生体機能と呼ばれる「体内時計」
・「自律神経」は太陽の光に影響されます。
太陽の光を30分ほど浴びると、セロトニン
という神経伝達物質の分泌量が増えます。
セロトニンは自律神経と体内リズムを整え、
免疫力を高めます。また、骨や歯を作る
カルシウムの吸収に必要なビタミンDを体内
で生成するのに太陽の光が不可欠です。

子どもの健康を守るために 予防接種をうけましょう



予防接種の目的

- ① 自分(子ども)がかからないように
- ② もしかかっても重症化させないように
- ③ まわりの人にうつさないように

1歳になったら、 MR(はしか・風疹)
水痘(水ぼうそう)
3歳になったら、 日本脳炎
らいおん組になったら、MR(はしか・風疹)
の接種対象です。

Hi b・肺炎球菌・4種混合・日本脳炎・
B型肝炎の追加接種、忘れていませんか？
かかりつけ医に相談しながら、ワクチン計画
すすめてください。

