



9月 ほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年9月1日

梶ヶ谷保育園

暑さがやわらぎ、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになってきました。
一日の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。
生活リズムを整えて、残暑をのりきりしましょう。



9月9日は『救急の日』

救急箱はお持ちですか？救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものや必要なものを、清潔な入れ物に入れておけば大丈夫です。ただし、薬や滅菌ガーゼには使用期限があり、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。定期的に中身を確認し、いつでも使えるよう準備しておきましょう。

＜救急用品の一例＞

- ・絆創膏
- ・はさみ
- ・体温計



- ・つめきり
- ・毛抜きやピンセット
- ・医薬品や軟膏等



他にあと便利なもの

- ・滅菌ガーゼ
- ・医療用テープ
- ・包帯
- ・三角巾
- ・綿棒
- ・耳かき
- ・マスク
- ・ゴム手袋
- ・ゴミ袋
- など

オリジナルの救急箱を作ってみてはいかがでしょうか。

この夏、手足口病に始まり、RS、インフルエンザ、アタマジラミ…色々な感染症が発生しました。感染症発生時、事務室前のホワイトボードに掲示をしています。ご確認ください。



生活リズムを見直そう！

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。寝不足が続くと、日中の眠気、集中力や注意力の低下を引き起こします。

この夏、遅寝遅起きの習慣が付いていませんか？園でも、朝からあくびをしている子を見かけることがあります。早寝早起きを意識し、元気に一日過ごしましょう。

＜早寝早起き＞

寝る直前のテレビやスマホなど、ブルーライトを避けましょう。寝る時間を早めることが難しい時は、まずは早起きから始めてみましょう。



＜朝日を浴びる＞

体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。朝日を浴びることで、脳内で『セロトニン』という神経伝達物質が分泌されます。『セロトニン』には、睡眠を促す『メラトニン』の材料になったり、気持ちを安定させたりする働きがあります。



＜朝ごはんを食べる＞

脳と体にエネルギーが補給されたり、腸を刺激して排便を促したりします。

