

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2024年9月号 文責 山下美香子

夏から秋へと季節の移り変わりを感じるようになりました。耳を澄ましてみると、朝晩はツクツクボウシ（蝉）、コオロギや鈴虫などの鳴き声がハーモニーを奏でています。

まだまだ暑さが続く時期、お子さんは疲れが残ります。大人の気配りで、お子さんの体調を整えてあげましょう。



## 季節の変わり目でも、からだは水分を欲しがっています。

月に入った日中も、まだまだ残暑が厳しい日があります。そこで登園前のご家庭で、

- ◆コップ1杯程度の水分を飲んでから登園する。
- ◆駐車場から、帽子をかぶって登園する。

など、引き続き、熱中症対策を行っていきましょう。



## 残暑が厳しい9月。疲れのサインを見逃さず！

夏の生活を元気に過ごすお子さんたち。

きらり（子育て支援ひろば）のお部屋から、きらりを利用されている親子と一緒に園庭や森を眺めていると、朝からあくびをして眠そうな子、元気なさげに歩いている子など、お子さんの疲れのサインを感じることがあります。

疲れのサインが出ている時は、①お子さんの食事や休息をしっかりとること、②お子さんのからだのリズムにあわせ、ご家族も生活していくこと等、日々の生活を見直してみましよう。

### 疲れのサインとは？

- \*朝からあくび
- \*ボーっとしている
- \*食欲がない
- \*グズグズ言う
- \*アレルギーが出る
- \*バタバタまとわりつく
- \*顔色が悪い
- \*いつになく元気がない
- \*顔つきが普段と違う
- など



## 乾燥肌・鼻炎対策（10月の秋の内科健診を前に）

### ①日頃の皮膚の「お手入れ」…保湿

乾燥肌のお子さんは、保湿剤を毎日全身に塗りましょう。



### ②鼻の「かみ方」…こまめに

大人が「かみ方」を教えてあげましょう。

