



残暑は厳しいものの、朝夕は少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。日中はまだまだ気温が高く汗ばむことが多いので、こまめに着替えたり衣服の調節をしたりしながら快適に過ごせるようにしていきます。また、この時期は、夏の疲れがでやすくなる時期です。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つけていきましょう。今月も、子どもたちが健康に過ごせるよう体調管理を行っていきます。



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、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、避難場所とそこまでの経路を確認することや、そして、家族ではぐれた時の待ち合わせ場所、緊急連絡先など是非ご家族全員で話し合ってください。

【地震で倒れやすい物がないですか？】

棚の上に置いてあるものは下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。



かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



★お知らせ

今月より、手足口病に感染し登園した際、お手数をおかけしますが登園届（保護者記入）の提出をお願いいたします。

生活リズムの見直し



お休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう。
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行うことも大切です。