

ほけんだより 9月号

まだ残暑はありますが、朝晩は涼しく感じられるようになってきました。子どもたちは、運動会に向けて毎日がんばっています。子どもたちが安全に運動ができるよう、準備体操や熱中症対策をしながら、子どもたちの頑張りを応援していきます。

楽しい運動会にするための9か条

①睡眠をしっかり
とろう！



②朝ごはんを
食べよう！



③外では帽子を
かぶろう！



④こまめに水分を
とろう！



⑤具合が悪いときは
休もう！



⑥手足の爪を
切ろう！



⑦履き慣れた、
運動しやすい
靴をはこう！



⑧外から戻ったら、
手洗い・うがい
をしよう！



⑨運動前には、
準備運動を
しよう！



うんちは健康のバロメーター

9/26は「大腸を考える日」！大腸は、栄養を吸収した後に残ったものをまとめて外に出す“お腹の整理整頓係”なんです。うんちは毎日することが大切です。今日は、どんなうんちがでたかな？



バナナうんち

黄色がかかった茶色で、臭いの少ない健康なうんち



コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味なうんち



水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良時のうんち

9月の感染症報告

9月上旬に、コロナウイルス感染症の報告がありました。溶連菌感染症の報告もありました。

コロナウイルス感染症

症状・発熱・咳・倦怠感・息苦しさ
・のどの痛み・頭痛、関節痛・下痢

登園基準

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

溶連菌感染症

症状・突然の発熱・いちご舌・喉の痛み・痒みのある発疹

登園基準

「抗菌薬の内服後24時間以上経過し、かつ解熱していること」