



ほけんだより

令和7年7月23日発行
神川幼稚園 No. 4

いよいよ夏休み。夏ならではの経験を家族で工夫して楽しめるといいですね。旅行など遠出の計画を立てているご家庭もあるかと思います。外出先では、安全に気を配り、「手洗い」「消毒」などの基本的な感染症予防対策をしましょう。楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

夏休み中も生活リズムを大切に

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。**早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち**の習慣をしっかり身につけましょう。元気な身体を作ることは感染症予防にも役立ちます。



早寝・早起きの習慣



快便ですっきり



朝食・昼食・夕食をしっかりと摂りましょう



身体を動かしましょう

どうして
早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち
はいいのかな？



早寝・早起き

睡眠を十分にとることで、体温のリズムが整います。朝の光を浴びることも健康な身体作りに重要なことです。睡眠のリズムが崩れると体温も乱れ午前中、活発に活動できないことが多くなります。



朝ごはん



朝ごはんは、脳と体の目覚まし時計です。朝ごはんをしっかりと食べることで体にエネルギーがいきわたり、元気に一日がスタートできます。

朝うんち

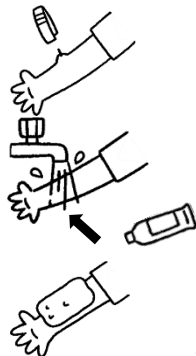
よく噛んで食べ、食べ物が胃に入ると腸が活発に動きます。腸が活発に動くと免疫力アップにつながり、病気に負けない体を作ります。朝うんちの習慣がない子は、夏休み中に、朝うんちの習慣が付くといいですね。



虫に刺されたときの応急手当

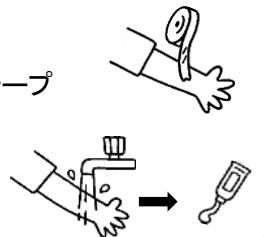
ハチに刺された

- ① **針が残っていれば抜く**
とげ抜きで抜いて、毒を吸い出す。
- ② **よく洗って軟こうを塗る**
流水でよくもみ洗いし、虫刺され用の軟こうを塗る。
- ③ **冷やす**
腫れやかゆみがあるようなら、保冷剤や冷たいタオルで冷やす。



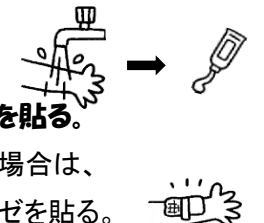
毛虫・ドクガに刺された

- ① **毒針をはがす。**
こすらないようにして、セロテープなどで毒針をはがす。
- ② **流水で洗う**
流水でよく洗い流し、虫刺され用の軟こうを塗る。



カやフヨに刺された

- ① **洗って、軟こうを塗る。**
- ② **かかないように、シールなどを貼る。**
がまんできずにかいてしまう場合は、かゆみ止めのシールやガーゼを貼る。



*ひどく腫れて、かゆみや痛みがひどい場合は、皮膚科へ。



おねがい



- * 健康診断で、『治療のおすすめ』をもらった子の中で、まだ受診していない子は夏休みに受診しましょう。
- * 夏休みの「はみがきカレンダー」があります。1日3回食事の後にていねいに歯をみがきましょう。お子さんの仕上げみがきや点検をよろしくお願いします。
- * そうめんやアイス、ジュースばかり食べたり、飲んだりしていると体が冷えたり、栄養のバランスが偏ったりして、夏バテになってしまいます。3食、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- * 長い休みを利用して、親子で手洗いの見直しをお願いします。親指や手首は特に洗い残しが多いそうです。泡せっけんが効果的です。時間をかけてよく泡立てて、よくすすいで洗いましょう。
- * 足にあったサイズの靴をはきましょう。足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。
- * 水筒のパッキンが、茶渋等で汚れてきていませんか。漂白剤に浸して洗ってください。パッキンや中せん、ポーチ等は、各メーカーで購入する事も出来ます。
- * 夏休み中に、カバンや水筒のベルトの調整や袋類の洗濯をお願いします。
- * 規則正しい生活を心掛けて、休み明けまた元気な顔に会えることを楽しみにしています。

夏季休園中、万が一事故や、入院するような病気、感染症の陽性が確認された場合は、すみやかに幼稚園に連絡をお願いします。

神川幼稚園 0495-77-4188 月～金 8:30～17:00

* 8/13～8/15 の期間は、神川町役場 教育委員会に転送されます。