



9月のほけんだより

健生 看護師

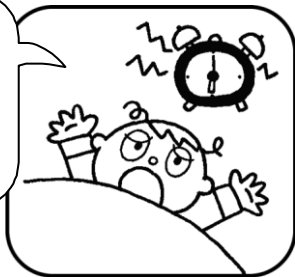
暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。また、朝晩が過ごしやすくなるのに日中は暑くなり、一日の気温差が大きくなると体調を崩しやすくなります。上手に休養をしながら体調を整え元気に過ごしましょう。

生活リズムを見直そう

この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？夜寝る時間が遅かったり時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身ともに調和が取れなくなります。朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



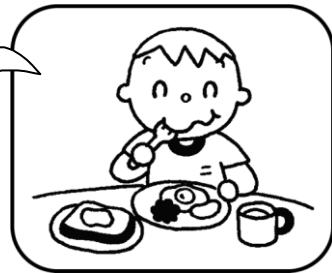
光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



朝、トイレに行く時間をつくる

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり便が出やすくなります。忙しい朝ですが、トイレに行く習慣をつけましょう。



足にあった靴で、元気に遊ぼう！！

<靴を選ぶポイント>

1. 甲の高さと幅はあっていますか？

足に合わせて調整できる、マッシュクテープのついた靴等がよいでしょう。

2. つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子供はよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

3. 靴底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃を和らげます。靴底も曲がるものを選びましょう。

4. かかととは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かか手が手で簡単にねじれてしまう場合は、柔らかすぎです。

5. 素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

