

残暑が続く、夏の疲れが出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ましょう。

## 生活リズムを整えて元気に過ごそう！

疲れが見えるお子さんが増えてきました。ついつい大人のリズムに合わせてしまいがちですが、子どもは大人ほど体力がなく疲れが出やすいです。疲れていると免疫が下がり、病気にも罹りやすくなってしまいます。まずは子どものリズムを大切にしてみてください。



決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

## 9月1日は防災の日です。



地震や台風など、いつ何が起るかわかりません。お子さまの安全を守るためにも、ご家庭での防災対策を今一度見直しましょう。

### 非常持ち出し袋の準備

水、食料、懐中電灯、ラジオ、薬など、3日分を目安に準備しましょう。お子さま用の着替えやオムツ、哺乳瓶、ミルクの準備も忘れずに。

### 家具の固定：

転倒防止器具を使って、本棚やテレビなどを固定しましょう。

### 家族で話し合い

災害が起こった時の避難場所や連絡方法などを、家族で話し合っておきましょう。

### 防災訓練：

定期的に家族で防災訓練を行い、いざという時に慌てずに行動できるようにしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症の登園のめやすについて

新型コロナウイルスの感染者数が増えてきています。新型コロナウイルス感染症に罹患された場合、他の園児への感染拡大を防ぐため、一定期間の出席停止が必要となります。登園の目安は、発症した後5日経過し、症状が軽快した後1日を経過するまでです。症状が軽快というのは熱が下がることだけではなく、呼吸症状（咳など）が改善傾向にあることも含まれます。無症状の感染者に対する出席停止の期間については、検査を採取した日から5日を経過するまでが基準となります。下記の図を参考にしてみてください。登園していか悩まれる場合はご相談ください。

	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
無症状	検査した日	無症状	無症状	無症状	無症状	無症状	登園可能	
症状あり (4日目に症状軽快)	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快 1日目	登園可能	
症状あり (5日目に症状軽快)	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	症状軽快 1日目	登園可能

## 健康診断のおしらせ

園医みもりキッズファミリークリニックの南先生による健康診断を行います。

日時：9月11日9時30分～ 予備日が9月18日15時～です。

