


まだまだ残暑が続きますが、元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムが夜型になっていませんか？
たくさん栄養をとり、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり、
体調を崩さないよう気を付けましょう。

今月の予定
9月13日(水)
午前中 全園児身長体重測定
15時頃 0歳児健診

8月の感染症報告
コロナウイルス感染症
1名

おねがい

まだまだ暑い日が続いています。
熱中症対策として朝食を
しっかり食べてからの登園
をお願いします。



生活リズムの見直し

- ★ 夏の間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？
風邪をひ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。
- ・早起きを余裕をもって、朝ごはん、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る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・顔色・食欲・機嫌など普段からの健康観察を細かく行う

