

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした 子供たち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、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付けましょう。体調の変化がありましたらお伝え下さい。

9月1日 防災の日

9月1日は防災の日、9月9日は救急の 日です。もしもの時に備え、非常食や水、

ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょ う。もしもの時、すぐに取り出せるよう、

快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。

❷ また、お子様にも火事や地震が起こった らどのように行動すべきか、煙を吸わずに

逃げる方法や地震の時は机の下に隠れる

など、日頃から繰り返し話をして緊急時に 備えるようにしましょう。



★生活を見直しましょう★

生活リズムの乱れは健康に悪影響を及ぼし ます。朝起きてからの一日の良いスタートが健康 な身体をつくるといわれています。

★早起きをする



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、身体も脳も目覚めます。





★朝食をとる

朝食で胃腸を動かし、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。

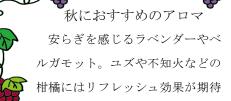


★秋は薄着の服装で★

9月も後半になると肌寒く感じる朝が

ふえます。つい厚着をさせたくなりますが、本格的な 寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけてお けば、風邪をひきにくい身体になります。大人より一 枚少なめにして、薄手の衣服を重ねるなど上手に体温





ディフューザーを使って、お部 屋に心地よい香りを広げます。



できます。



