



牧野保育園
令和6年9月

毎日暑い日が続いています。暑さに負けず元気いっぱい遊んでいる子どもたちですが、夏にたまった疲れがしやすい時期にもなります。熱中症にもまだまだ注意が必要です。ご家庭においても十分な栄養と休息を取っていただき、厳しい残暑を乗り越えていきたいですね。

夏の疲れが残っていませんか？

「質の良い睡眠」と
「バランスの良い食事」を心がけましょう！



今月の予定
9月4日(水)
身体測定

「質の良い睡眠」のために

◎朝は決まった時間に起きる

朝の時間に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。



◎寝る前にスマホ・テレビを見せない

スマホの液晶画面からの強い光は、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌を抑制されるといわれています。



メラトニンが分泌されないと寝つきが悪くなったり、夜中に起きたりします。



◎お風呂は毎日同じ時間に入る

適度な温度と時間で入浴することで体温が一時的に上がり、睡眠の質を高める効果があります。

「バランスの良い食事」のために

◎朝ごはんをしっかり食べる

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。元気に活動するために朝食を食べましょう。



◎よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液の分泌を促します。唾液で虫歯の予防・消化を助け、噛むことで脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせましょう。



◎旬のものを食べる

旬の野菜には季節に必要な栄養素がとれます。また、栄養価も高く甘みやうまみが増しているため積極的に食べましょう。

9月1日は

防災の日



いつ起きるかわからない災害に備えて、ご家庭でも「火事や地震が起きたらどうする？」など話し合ってみましょう。

【避難する場所の確認】

避難場所・避難場所までの経路を確認しましょう。



【非常時の持ち出し物品の準備】

防災リュックの確認や災害用品の見直しを行いましょう。



【家族がはぐれた場合の連絡方法】

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身につけておきましょう。

【地震で倒れやすいものがないか】

棚の上に置いてあるものは下ろし、倒れないように工夫をしましょう。

