



9月のほけんだより

令和3年9月1日発行
よなは学童クラブ
よなは第2学童クラブ

暑い夏をエネルギッシュ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。学童クラブでは、新型コロナウイルス感染予防に気をつけながら、園庭遊びや室内遊びをしています。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

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。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 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。



学童クラブでの新型コロナウイルス感染予防

新型コロナウイルスは、咳・鼻水を介した飛沫感染と接触感染によって感染します。このことを念頭に園でも予防策を整える必要があります。

※まず、風邪症状があれば登園は控えましょう

※頻回に換気をしましょう。

※手洗い（次亜塩素酸水）使用。

※アルコール消毒・次亜塩素酸水消毒。

※家族の方など調子が悪い、濃厚接触者など速やかに支援員、主任にご連絡ください。守秘義務は守ります。

🌀まだまだ油断できない、新型コロナウイルスですが、こどもたちが笑顔で登校している姿をみて嬉しく思います。引き続き、体調管理や感染予防対策していきます。