

ほけんだより9月

令和7年9月1日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

9月は夏休みが終わり普段のペースに体も心もなじませていく時期です。子どもだけでなく大人も「やる気が出ない」と感じる方も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中に崩れた生活リズムや夏の疲れ、新学期の環境の変化などで心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。そんな時こそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、1日1回は深呼吸する、など、ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみてください。但し、昼夜逆転など、一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。朝日をたっぷり浴びてリセットしてください。



抜け出せ! 夏休みモード



早く寝る



早く起きる



朝日を浴びる



朝ごはんを食べる

スイミングを安全に行うためのお約束

9月4日(木)から水泳が始まります。子どもたちが楽しみにしている水泳。元気に事故なく楽しむためにも、プールに入る日は、下のことについてしっかりチェックするようにしてください。

<入る前>

こんな時はプールに入るのは控えてください

- ☐ 熱っぽい、だるい
- ☐ せきや鼻水が出ている
- ☐ おなかの調子が悪い
- ☐ 朝ごはんを食べていない
- ☐ 睡眠不足でしんどい
- ☐ ケガをしている



<入った後>

こんな様子が続く時は、病院で受診してください

- ☐ 皮ふがかゆくなった
- ☐ 目が痛い、かゆい
- ☐ 耳がへんな感じ



※目、耳、鼻、皮ふなどの病気の治療を終わらせてください

※手足の爪は切っておいてください。



*水泳が始まる前に、各ご家庭でアタマジラミのチェックをお願いします。学園でも時々発生しています。アタマジラミは清潔にしているにもかかわらず誰にでも感染する可能性があります。シラミは頭髮中に住み、頭の肌から血を吸う為、頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は薬局、薬店に相談してください。駆虫ができるまでプールには入れませんのでよろしくお願いします。



もしもの時の備え、非常用持ち出し袋には、お子さんの年齢にあったものをそれぞれご準備してください。

