

すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園　　令和８年９月 30 日発行

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。心地よい風や、色づきはじめた葉っぱなど、少しずつ秋の気配を感じます。とはいえ、日中は汗をかいてしまうほど暑くなる日も！
こまめな水分補給を行い、休息をしっかりとって元気に過ごしましょう。



薬のお預かりについて



① <u>原則的にはお預かりできないことになっています</u>
② 病院受診の際に、**家庭で与薬できるよう処方してもらうようにしましょう。**
（例・・・１日２回の処方や、朝・夕・寝る前など）

<u>病状により、やむを得ず園での内服が必要な場合のみお預かりします</u>ので、保育士に相談して下さい。やむを得ず持参する際は**薬の外袋に名前を記入**してください。予約カードの記入もお願いします。記入がないときは与薬ができません。カードと薬を１回分のみ、１つの袋（ジップロック等）にまとめてください。（鞄の中に入っていて薬が不明になっていることや、同じ薬を持ってきていることがあるため）ご協力くださいますようお願いします。**※薬は必ず手渡しでお願いします**

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？
実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力**「自然治癒力」**です。
薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。
病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



こんなことしていませんか？



◎目を細めてみる
◎片目を閉じてみる
◎近くで見る
◎顎を上げてみる

10月10日は目の愛護デー

１つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気づいたら眼科を受診してみてください。ゲーム機やタブレット機を視聴することもあるかもしれません。
目と画面の距離は <u>30 センチ以上</u>にし、こまめに目を休ませましょう。使用時間が長くならないように気をつけましょう！



もうすぐ運動会

運動会への取り組みがはじまりました。お友だちと触れ合うことも多くなります。爪が長いとお友だちや自分の肌を傷つけてしまうことも・・・週に１度、長さをチェックして短く切ってください。走ったり、踊ったりたくさんからだを動かすこの時期は、疲れをとるためにも早めに就寝し、朝ごはんをしっかり食べてください。
げんきいっぱい、楽しく安全に過ごしましょう。