9月 すずらん通信

令和８年　９月発行

厳しい暑さが少しずつ和らぎ、朝夕には秋の気配を感じられる季節となりました。日中はまだ暑い日が続きますが、季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。夏の疲れが出やすく、発熱や咳、鼻水、胃腸炎などの症状が見られるお子さんも増えてきますので、生活リズムを整え、十分な睡眠やバランスの良い食事、水分補給を心がけながら、体調管理を行っていきましょう。季節の変わり目は感染症も流行しやすくなります。手洗い・うがいなどの基本的な感染対策を続けるとともに、体調に気になる変化がある場合は早めの受診を心がけましょう。今月もどうぞよろしくお願いいたします。

病児保育室すずらん　☎0967-34-9026

夏の疲れをリセットしよう！

夏休みが終わる９月は、暑さや冷房の影響で疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に秋を迎えましょう。

① 朝ごはんを食べよう

朝食は体を目覚めさせる大切なエネルギー源です。ごはんやパンに加え、卵やヨーグルト、果物などを取り入れると、より元気に一日をスタートできます。

② 早寝・早起きを心掛けよう

夏休み中に乱れた生活リズムは、少しずつ元に戻しましょう。十分な睡眠は疲労回復や免疫力アップにつながります。

③ 水分補給を忘れずに

９月も残暑が続きます。のどが渇く前に、こまめに水やお茶を飲みましょう。汗をたくさんかいた日は、塩分補給も意識すると安心です。

④ お風呂で体を温めよう

シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯（38～40℃）に10～15分ほど浸かると、血行が良くなり、疲れが取れやすくなります。

⑤ 外遊びと休息のバランスを

涼しい時間帯に体を動かすことは体力づくりにつながります。一方で、疲れたときは無理をせず、しっかり休息をとることも大切です。

⑥ 食事で元気をチャージ

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質と、野菜や果物を組み合わせたバランスの良い食事を心掛けましょう。旬のさつまいも、きのこ、梨など秋の食材もおすすめです。

こんな様子が見られたら夏の疲れのサインかも…

- 朝なかなか起きられない
- 体がだるい
- 昼寝が長くなる
- 食欲がない
- 機嫌が悪い、ぐずぐずする

※無理をせず、十分な休養をとり、気になる症状が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

「９月１日は防災の日」

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から備えを見直し、いざという時に落ち着いて行動できるよう準備しておくことが大切です。

病気のお子さまや体調を崩しやすいお子さまがいるご家庭では、非常食や飲料水に加え、普段服用している薬やお薬手帳、体温計、母子健康手帳、保険証（またはマイナ保険証に関する情報）などをすぐに持ち出せるようにしておくと安心です。また、普段からお子さまのかかりつけ医や避難場所、家族との連絡方法について確認しておきましょう。

