

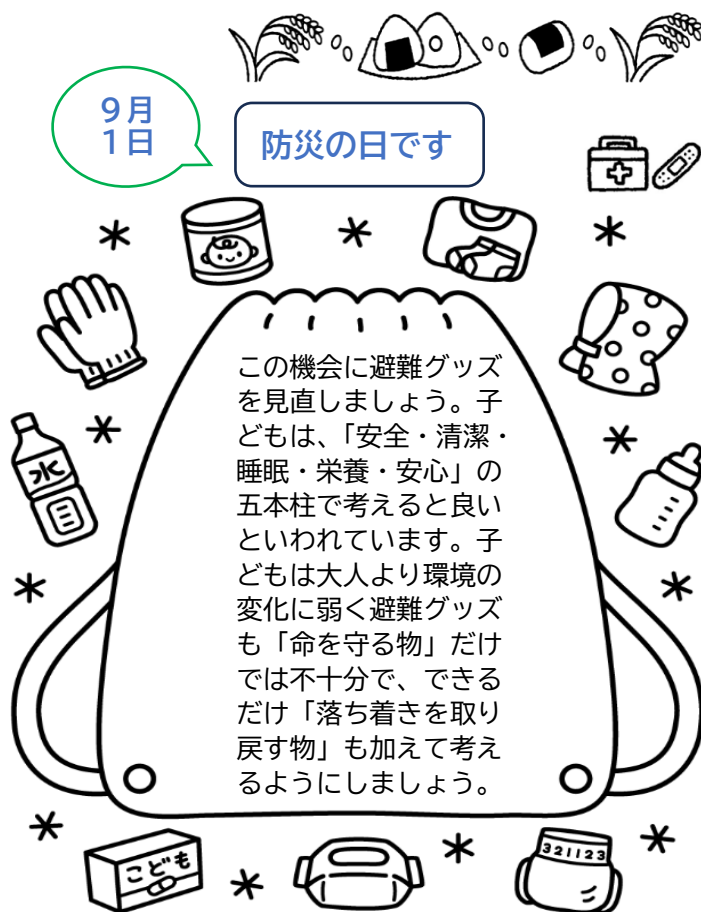


2026年 9月
聖隷こども園夢舞台

まだまだ残暑が続いています。

長い夏を過ごし、そろそろ疲れがたまりやすい時期です。「朝、なかなか起きられない」「食欲がいつもより少ない」などといった様子が見られたら、まずは睡眠と食事のリズムを整えることから始めてみましょう。夜は早く就寝し、朝は日の光を浴びる、朝ごはんをしっかり食べるといった小さな習慣の積み重ねが、生活リズムを取り戻す助けになります。

秋の「あおぞらひろば」に向けて、体調をしっかり整えるようにしましょう。



こどもの防災について考えよう！

□ 食事面

防災食は保存年数の長さに目が行きがちですが、「長持ちするか」だけではなく、「食べられるか」が大切です。迷ったら「普段から食べ慣れたもの」を優先して備えるようにしましょう。水分は夜のトイレが不安で控えすぎると、かえって体調を崩しやすいため、昼間にしっかりと、夜は少量ずつにしましょう。

□ 睡眠面

眠れないと、機嫌、食欲、夜泣きにつながります。子どもが眠れないことで、大人も休むことができず、家族全体が崩れやすくなります。睡眠対策である「遮光、静けさ、保温」を基本に、さらに子どもの安心アイテムや入眠ルーティンを取り入れるようにしましょう。大きめのバスタオルなどを準備しておく等多様に使えます。

□ 不安を減らす

子どもが不安になりやすい時は「次に何が起きるか」が見えるだけでも落ち着きやすくなります。朝は起きたら顔を拭いて水を飲む、昼食後は少し遊ぶ、夜は絵本を読んで眠るなど短い流れを繰り返すだけで、子どもの中に見通しが戻ってきます。



6月の歯科健診、眼科検診（きりん組のみ）で受診を勧められた方は、受診完了されましたか？特に、きりん組の眼科検診で視力低下の指摘があった方は、早めの受診をお願いしたいと思います。小学校に入ってから病気が発見されることがまれにあります。その場合、早いほど治療効果が高いと言われています。すでに受診完了されている方は、受診報告書の提出をお願いします。