



令和4年9月号



9月に入りましたが、日差しは変わらず鹿児島はまだまだ先のですね。夏の疲れが出やすい時期です。お盆休みなどもあり、生活リズムが崩れがちになります。この機会にご家庭でも一度チェックしてみてくださいね。

- 早寝早起きをしている
- 朝ごはんを食べている
- 洗顔・歯磨きをしえている
- 毎日排便をしている。



いかがでしょうか。ご家族で健康に毎日を過ごしていきましょう。



【便秘を防ごう】
うんちの量や出る回数には個人差があります。



2~3日うんちが出ない場合でも、食欲があり元気に過ごしていれば心配ない場合がほとんどです。何日もうんちが出ない、食欲がなく顔色が悪い、といった様子が見られた場合は、一度かかりつけの病院へ相談することをおすすめします。お腹をマッサージしたり、食物繊維を多く含む野菜を摂取することで、便秘を防ぐことができるので、普段から



お子さんの排便の様子を気にかけてあげましょう。



9月の予定

- 5日 英会話
- 7日 避難訓練
- 9日 身体測定
- 13日 お誕生日会

9月の歌

- ♪とんぼのめがね
- ♪大きなくりの下で
今月のダンス
- ♪スマイル
- ♪ラジオ体操

★9月の行事★

- 1日 防災の日
- 9日 救急の日
- 10日 十五夜
- 19日 敬老の日
- 23日 秋分の日





)十五夜C
9月10日は十五夜です。

・秋のお月様は、1年のうちでいちばんきれいに見えます。そのお月様を見ながら、農作物がたくさん収穫できたことを感謝しながら、ご家族でお月見をされてみてはいかがでしょうか。



敬老の日

今年は19日が敬老の日にあたります。敬老の日は多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、また長寿を祝う日です。

核家族が進み日常生活では高齢者と一緒に過ごす機会が少なくなりがちです。高齢者との交流で子どもたちは、普段私たちが与えられない、素朴で心温まる話や知恵をもらえます。大好きなおじいちゃん、おばあちゃんに「いつもありがとう。いっぱい長生きしてね」と伝えるのもいいですね。遠方に住んでいて普段会えない場合は電話などでお祝いの気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。

