

## 生活リズムを見直そう！

秋の気配を感じる季節ではありますが、まだまだ残暑は厳しく夏の疲れが出やすくなります。先月に引き続き新型コロナの感染者も増えていきます。体調を崩すと様々な病気にかかりやすくなるので、しっかりとご飯を食べて、十分な睡眠をとるなど生活リズムを整えましょう。

あゆみキッズでの受け入れ状況は、ホームページを確認して下さい。



## 中耳炎

鼓膜の奥の中耳と呼ばれる場所に、細菌やウイルスが入り腫れが起こる病気です。風邪などをきっかけに起こることが多く、耳を痛がったり、発熱したり、耳だれが出たりします。

### お家で気を付ける事

- 耳鼻科で診断を受けましょう。
- 放置すると、滲出性中耳炎や慢性中耳炎になる事もあるので、注意しましょう。



### すごい！朝ごはんの効果♪

- ① 朝ごはんは、大切なエネルギー源です。
- ② 朝ごはんを良く噛んで食べる事で脳の働きが活発になります。
- ③ 体温が上がると免疫力が高まります。
- ④ 腸の動きを活発にして、便通を促します。



夜更しせずに早く寝ようね♪



すっきり目覚めて元気におはよう♪



朝日を浴びて体内時計を調整しよう♪



寝る前はゆったり過ごそう♪

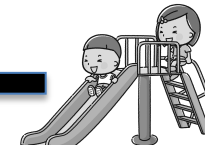
正しい生活リズムは、脳と心が育ちます。



良く噛んで朝ごはん♪



手洗い・うがいをしっかりしよう！



身体を使っておもいっきり遊ぼう♪

幼児期に身につけた生活リズムは、小学校に進学する時の生活の基盤にもなります。

子どもの生活リズムを大切に考え、健やかに成長できるような先を見越した配慮を心がけましょう。