

おひさまだより



2020.7.30
せんだの森

やっと…という梅雨明けになりそうですが、同時にやってくるのは夏の暑さです。
夏を乗り切る体力を付けることは、さまざまな感染症への免疫力UPにもつながっていきます。
繰り返しになりますが、「汗をかいて動く、しっかり水分を補給する、しっかり食べる、しっかり休む」を守っていききたいですね。

7月のおさらい

「**スポーツの日!**

体を動かすって気持ちいい!!」

上手なラジオ体操をしたら、
いいことがあるんだよ!



今、どこが
伸びてるかなー。

小さな子たちは、
動物のまねっこをして、
体を動かしてね!

7月の保健指導では、クラスごとにスポーツの日に合わせて、ジャンプ体操をしたり、ラジオ体操をしたりと年齢に合わせて体を動かしました。

ジャンプには、体幹を鍛えるという利点があったり、ラジオ体操にも姿勢を整えたり、運動能力をUPさせるための体操が合ったりすることを伝えました。

とは言っても、楽しくなければ続かない! 楽しくすることが一番です。りす組やくま組になると運動の効果を理解してやりたいという気持ちが芽生えてきます。

体の色々な部位を使って遊ぶあそびを取り入れていくことがいいかもしれませぬ。



8月のほけん指導

「**鼻の日 チーン!**」

鼻のかみ方レッスン してみましょう!

鼻をかまなきゃ
いけないの?



じょうずに
鼻をかんでみよう!

8月7日は、鼻の日です。
どうして鼻水が出るんだろう? 鼻くその正体は? など、鼻の仕組みを知ることと、上手な鼻のかみ方レッスンも行っていきたいと思います。

8月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



2日(日)	さいとう小児科(宝町)	924-4150	占部内科医院(川口町)	954-1331
9日(日)	小林病院(春日町)	943-3111	ちかもり内科医院(曙町)	920-2360
10日(月)	福田内科小児科(瀬戸町)	951-2201	福山光南クリニック(光南町)	923-3724
13日(木)	たかはし小児科(三吉町)	921-0026	タカタ内科胃腸科(東町)	921-5878
14日(金)	加藤医院(新涯町)	953-2235	瀬尾病院(住吉町)	924-2233
15日(土)	おひさまこどもクリニック(御幸町)	955-3220	まつはまクリニック(松浜町)	920-8150
16日(日)	藤田小児科内科医院(春日町)	948-6500	コム・クリニック佐藤(引野町)	941-0001
23日(日)	上原医院(幕山台)	948-2101	前原病院(手城町)	925-1086
30日(日)	木村小児科(南蔵王町)	943-7117	福山回生病院(引野町)	941-0665

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。