



今年の夏も、連日の猛暑で、もう、うんざりといったところですが、子どもたちは、暑さに負けず、お湯あそび、プールあそびをいっぱいして、元気に過ごすことができました。これからは、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。生活リズムを整えて残暑をのりきりましょう。

9月は、戸外での遊びが充実する時期です。風の子ひろばの練習なども重なり体力的にも疲れますので、健康管理には充分ご配慮下さい。

**保健行事** 0才児健診 9月11日(火) 25日(火) 午後2時30分～嘱託医の吉崎先生による内科的健診です。地域の方もぜひお子さんと一緒にお越し下さい。身長・体重測定もしています。

### ●見直したい子どもの睡眠 早起き早寝の大切さを理解しよう

夏の疲れは、涼しい秋になってどっと出てくることが多いのもです。とびひなどの感染症が、休み明けに多くなるのも、この時期、子どもの体力が落ちているためと考えられます。風の子ひろばなどの大きな行事が控えている時期だけに、夏の疲れをしっかりと取りたいですね。

#### よりよい睡眠のための3ポイント



##### (1) 就寝は夜8時から9時ごろが理想

遅寝は、生活のリズムを乱すもとになるばかりでなく、睡眠中のホルモン分泌を妨げるといわれています。特に、いちばん重要な成長ホルモンは、就寝後1時間半後くらいから分泌が高まりますが、午後8時以降は、寝る時間が遅くなればなるほど、分泌量が少なくなるという報告もあります。できれば午後8～9時には寝かせるようにしましょう。成長ホルモンは、骨、筋肉の成長や、痛んだ組織の修復を促し、脳の発達にも大きく関係する働きを持ちます。

##### (2) 寝るときは暗く、起きるときは明るく

情緒や性ホルモンなどを調節するメラニンは、光が当たると分泌が減るので、なるべく部屋を暗くして眠るようにします。逆に、朝は光を浴びることで、しっかりと目覚めることができます。

##### (3) 全体の睡眠時間にはこだわらずに

必要な睡眠時間は、子どもによって個人差が大きいものです。昼間も元気なようであれば、多少睡眠時間が少なくても気にする必要はありません。大切なのは、寝る時間。早い時間に就寝するほどホルモンなどの内分泌が活性化し、体調や情緒が安定します。

### ●9月1日は防災の日です

- ・もしものとき(地震、台風など)に備え、非常用品を揃えておきましょう。
- ・非常用品の、水・保存食・ナイフ・タオル・救急用品・携帯ラジオ・懐中電灯・ライターなどが揃っているか点検しましょう。



### ●9月9日は救急の日です 救急用品の点検をしましょう

- ・救急用品の、ばんそうこう・ガーゼ・包帯・三角巾・脱脂綿・綿棒・ハサミ・体温計・毛抜きピンセット・外傷用薬品などが揃っているか点検しましょう。
- ・救急箱は、幼児の手の届かないところで、すぐに取り出せる場所に置きましょう。



### ●子どもの誤飲について

こんなものは大丈夫と思っているものの中にも危険なものは沢山あります。一度、子どもの目の高さになって部屋の中を見直してみましょう。子どもの誤飲で一番多いのがタバコです。タバコや吸殻を食べたり、灰皿の水などタバコを浸した水を飲むこともあります。その他、ピーナッツ、コイン、ボタン電池、コンニャクゼリーも大変危険です。口に入れて危険と思われるものは片付けておくことが予防につながります。

※直径32mmの輪をくぐるものは窒息の危険あり!