



まだ残暑はありますが涼しく過ごしやすい日も増えてきました。気温の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。また、遠くへお出かけしたご家庭も多いと思います。生活リズムを少しずつ整えていきましょう。



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時の備えとして防災グッズの確認も大切ですが、この機会に家の中で子どもにとっての危険な物、危険な個所はないか点検をして、ご家庭内での事故やケガを未然に防げるように再確認してみてくださいはいかがでしょうか。

### おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物（薬、洗剤、お酒、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- 踏み台になる物はベランダに置かない。
- コンセントなどをいたずらできないようにする。
- 遊び食べに注意する。（食べ物が喉に詰まることがある）
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する。



お休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

## 早寝早起きをしよう ～生体時計の1日は24時間じゃない！？～



生体時計は大多数のヒトが24時間よりも少し長くなっています。起床後に朝の光を浴びることで地球の24時間周期と時間を合わせる効果があります。ホルモンの分泌時間が合っていないと日中に眠くなってしまったり、夜に寝つきが悪くなってしまったりなどといった症状を引き起こしてしまう可能性がでてきてしまうのです。

睡眠ホルモンであるメラトニンは太陽の光を浴びてから約14～15時間後に分泌が開始されます。そのため、夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きて朝の光を浴びることを心がけましょう。

### うんちは出たかな？

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。また、リラックスした環境の方がより排便が促されます。タイミングを逃してしまい我慢することが続くと便秘の原因にもなります。

朝は余裕を持って起床し、落ち着いた環境を作り、朝食後にトイレでゆっくり座る時間を作ってあげることをおすすめします。