



ほけんだより 9月号

令和4年8月末日
志村さかした保育園

残暑が厳しいですが、朝晩は幾分過ごしやすくなっていく季節ですね。
今年の夏はみなさん楽しめたでしょうか。数年ぶりに行動制限のない夏を楽しんだ疲れに残暑も重なり、親子ともに体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムと食生活を見直し、体調を崩さないよう気をつけていきましょう。

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。万が一の時に備え、非常食や水、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さんにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時はテーブルの下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えたいですね。


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、いま一度確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置かない
（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



生活リズムの見直し

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？
風邪をひかない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをして余裕をもって朝ごはん、歯磨き、トイレを済ませる。
※朝ごはんは必ず食べましょう 
- シャワーだけではなく、ゆっくりとお風呂に入る
- 早寝を心がけ、睡眠をしっかり取る
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う



熟睡するために

からだの回復には質のよい睡眠が重要です。
バランスの良い食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。
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時間後に分泌され始めます。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。
また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、睡眠の質を低下させることがあります。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。
部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明かりをつけておいてあげたり、部屋の温度（夏：25℃、冬：18℃ほど）に気を付けてあげたりすることも大切です。

