

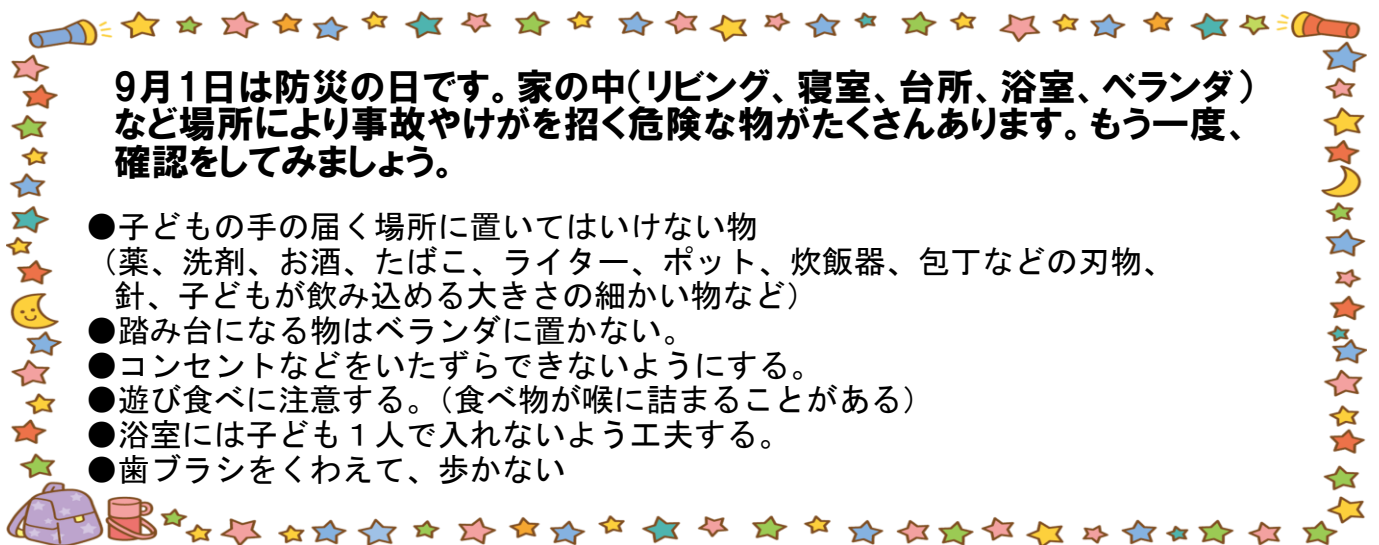


令和5年8月末日
志村さかした保育園

残暑厳しい9月ですが、まだまだ暑い日が続いています。元気いっぱい夏を過ごし子どもたちの元気な声が響いています。夏の疲れが出やすくなる時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう。

夏の疲れに注意！

1日の気温差が激しいこの時期、自律神経の乱れや夏の疲れも重なって、体調を崩しがち。肌寒いときは上着を着るなどこまめに衣服を調節し、生活リズムを整えバランスの良い食事をとりましょう。体調が悪い時は無理をせず体を休め、しっかり回復してから登園しましょう。



9月1日は防災の日です。家の中(リビング、寝室、台所、浴室、ベランダ)など場所により事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。もう一度、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人で入れないよう工夫する。
- 歯ブラシをくわえて、歩かない

生活リズムを戻しましょう

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あります。

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。