

# ほけんだより ～すくげんき～

夏休みが終わり、お休み中の楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだ残暑はありますが、朝夕は涼しくなってきたので、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

## ● 睡眠 ●

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

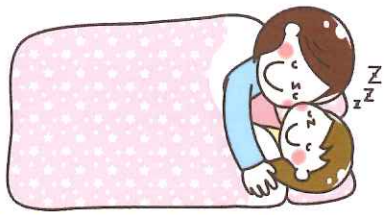
睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。



## 8月の健康状況

- ★手足口病・・・・・・・・・・36名
- ★ヘルパンギーナ・・・・・・・・9名
- ★流行性角結膜炎（はやり目）  
・・・・・・・・・・3名
- ★溶連菌感染症・・・・・・・・3名
- ★突発性発疹・・・・・・・・1名
- ★RSウイルス感染症・・・・・・1名



## 生活リズムの見直し



夏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？かぜを引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。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、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

# 防災の日（9月1日）救急の日（9月9日）

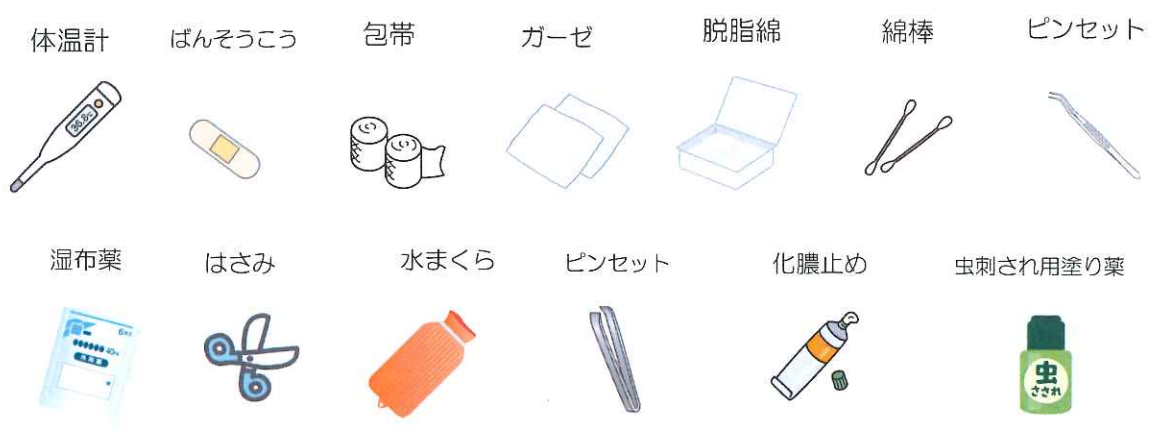
- ★ 9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。
- ★ また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。「防災の日」をきっかけに保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。

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、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

## 救急用品を点検しましょう！

この機会にご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い物は処分し、新しいものを補充しましょう。



\*いざというときに慌てないよう、救急箱は取り出しやすいところに保管しましょう。