８月のほけんだより

７月の健康状況

・発熱、咳、RS 感染症（疑い含む）・・・・47名

・下痢。嘔吐・・・７名

気を付けよう車内の熱中症

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

ベビーカーを日よけで覆うと、ベビーカー内の風通しが悪くなり、熱や湿気がこもって熱中症になる危険度が高まります。

また環境省の熱中症予防情報サイトによると、東京都心の気温が 32℃のとき、地上から 50cm の位置では 35℃以上になるそう。地上から 50cm というと、ベビーカーの中にいる赤ちゃんや、乳幼児が立って歩いたりする高さとほぼ同じです。大きめの保冷剤をタオルに巻いてシートに置くなど赤ちゃんが涼しく快適に過ごせる工夫をしましょう。

この度、文部科学省の取り組みにより、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校で「生命（いのち）の安全教育」を推進することになりました。今回は、就学前のらいおん組に「いいタッチわるいタッチ」の絵本を読み聞かせました。いいタッチはどんな気持ちになる？わるいタッチはどんな気持ちになる？と問いかけ、水着で隠れる部分は自分だけの大事なところであることや、人に見せたり触らせたり、触ったりしないこと。もし、いやな気持ちになる触られ方をした時には、すぐに身近な大人に話しても大丈夫だよという内容のお話をしました。自分を守るため、他人を傷つけないために、ご家庭でも、お子さんと一緒にお話してみてください。　いいタッチわるいタッチ　復刊ドットコム　安藤由紀

生活リズムを整えよう

1.「寝る子は育つ」は本当です

昔から「寝る子は育つ」と言われています。寝ることによって、からだや脳を休ませ疲労を回復したり、「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて、身体と心（脳）の準備ができます。子どもの発達に欠かせない「成長ホルモン」は、睡眠の深い眠りの時に分泌されます。子どもが健やかに育つためには、規則正しい生活リズムを身に着けることが大切です

2. もしかして睡眠不足が原因かも

夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれないため、午前中はボーっとして元気に遊べません。体内時計のずれが大きくなって、心や身体に様々な不調が出てきます。

3. 生活リズムを整えるためのポイント

①まずは早起き　朝は決まった時間に起きましょう。

②太陽の光を浴びよう　心を穏やかにするセロトニンの働きが高まります。

③朝ご飯を食べよう　脳が活性化し、やる気と集中力 UP します。

④体を使って遊ぼう　昼間に体を動かせば、夜はねむくなります。たっぷり体を動かしましょう。

⑤寝る準備をしよう　毎日同じことを繰り返すことで「もう寝る時間だ」という意識が高まります。

⑥決まった時間に寝よう　夜も決まった時間に寝るようにしましょう。部屋の電気を暗くして、静かな環境を整えましょう。

８月7日は鼻の日です。鼻を大切にしましょう♡

正しく鼻をかむことが大切な理由（鼻は耳やのどにつながっています。）

子どもは鼻の粘膜が敏感で、大人に比べて鼻の中も狭いので、鼻水や鼻の粘膜の腫れで、すぐに鼻がつまります。

小さいお子様は鼻をうまくかむことができないので、鼻をすすることで鼻の中にたまった鼻水をのどに吸い込むことで取り除こうとします。

★正しく鼻をかむことで…

・蓄膿症が治りやすくなります

・中耳炎になりにくくなります。

・鼻汁がのどに落ちることをへらすので、気管支炎や肺炎になりにくくなります。