

9月

ほけんだより

まだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱいの夏を過ごした子どもたち。しかし今年の夏は、乳児クラスを中心に手足口病、ヘルパンギーナなどの夏風邪や、発熱のお友達が多く出ました。9月に入り、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくり入浴したり、たっぷり睡眠を取るなどして、からだを休めてあげましょう。

睡眠について

子どもの睡眠 -3つの役割-

記憶を整理する

不安な情報を削除して
必要な情報を固定

脳や心身を休ませる

休息モード
脳

脳や心身を発達させる

成長ホルモンは
睡眠中に
分泌される!

筋肉・神経
休息モード

子どものより良い睡眠のための5か条

① 同じ時刻に毎日起床する

- ・「早起き」が早寝に通じる
- ・平日と休日の睡眠時間の差は1時間以内に

② 朝起きたら太陽光を浴び、朝食をよくかんで食べる

- ・脳と体が目覚める

③ ゲームやスマホは寝る2〜3時間前までに

- ・部屋の照明は、夜は青白い光より電球色の光に
- ・寝るときは部屋を暗くする

④ 日中は楽しく活動する

- ・たくさん運動した日の睡眠は普段より深く長い

⑤ 昼寝は午後3時までに

- ・長い昼寝は夜の睡眠に影響する

8月の健康状況

- ・新型コロナウイルス感染症 3名
- ・手足口病 10名
- ・ヘルパンギーナ 2名
- ・RS ウイルス 2名
- ・とびひ（伝染性膿痂疹） 1名
- ・咳、鼻水 22名

9月の保健行事

- ★0歳、なかよし身体測定 9/7（水）
- ★1、2歳身体測定 9/8（木）
- ★0歳児健診 9/27（火）

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。近年毎年のように自然災害が各地で起こっています。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ・懐中電灯などを準備しておきましょう。

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、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険なもの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。

9月9日は救急の日

子どもの成長が一番著しいのは乳幼児のときですね。歩けなかった子が歩けるようになり、走ったり、高いところに登れるようになったり好奇心がおおせいな子どもたちは危険を感じることなくいろんなものに興味を持ちます。しかしこの時期はまだ、自分で身を守ることができないため、危険なことはしっかりと伝えるようにしましょう。

- ・子どもの手の届く場所においてはけいけい物
（薬・洗剤・タバコ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物・針・子供が飲み込める大きさの細かいもの）
- ・踏み台になるもの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。（食べ物のがのどに詰まることがある。）
- ・浴室には子ども一人で入れないように工夫する。
など身の回りの危険な場所を見直してみましょう。

