

ほけんだより



まだ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。夏の疲れが出やすくなる時期のため、ゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気を付けましょう。体調不良時は休養、栄養など取り、無理のないように過ごしましょう。

睡眠



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。

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時から深夜2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌され、成長ホルモンのゴールデンタイム、などと呼ばれているそうです。

8月の健康状況

- ・発熱・・・25名
- ・新型コロナ・・・2名
- ・ヘルパンギーナ・・・2名
- ・突発性発疹・・・1名
- ・とびひ（伝染性膿痂疹）
・・・1名

9月の保健行事

- ・9/6（水）
→0歳、なかよし身体測定
- ・9/7（木）
→1歳、2歳身体測定
- ・9/26（火）
→0歳児健診

乳幼児期は、 こんな「食べる力」を育てよう



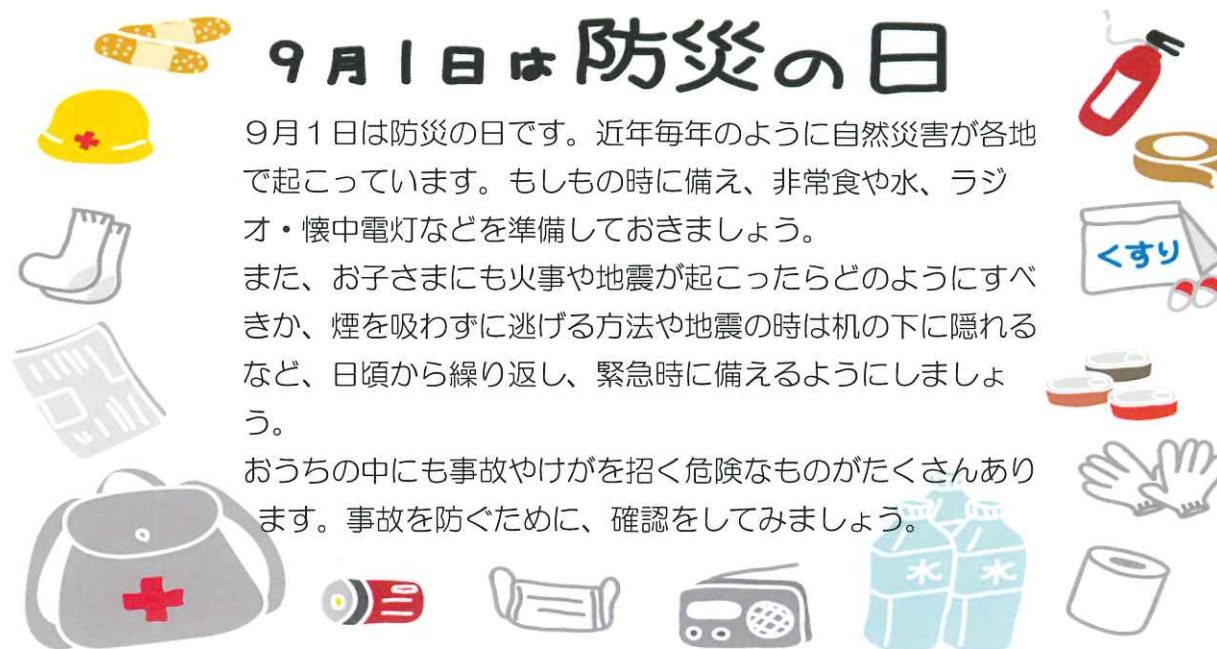
乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト
東京都教育委員会

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。



ローリングストックって知っていますか？

✓ 備える

非常時の備えとして、食品や水などを備蓄しておく。

✓ 食べる

備蓄した食品を定期的に消費する。賞味期限が短いものから食べるのがおすすめ。

✓ 補充する

食べた分の食品を買い足して補充する。このサイクルを続けることで、すべての食材が入れ替わり、常に一定量の食品を備蓄しておける。

Rolling stock

9月9日は救急の日～困ったときの強い味方

小児救急電話相談 **#8000**へ

※症状に応じた対処の仕方を教えてくださいますが、病気の診断・治療をするものではありません。

※診療時間内であれば、かかりつけ医にご相談ください