



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 2018・9月号

連日の気温が、体温を上回る猛暑日の続いた今年の夏でしたが、保育園では水しぶきの中で大歓声をあげる子どもたちの姿に『子どもと一緒に暑い夏もいいな』と夏の醍醐味を感じました。

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。元気に活動に向かえるよう、今一度子どもの健康生活を見直してみましょう。

## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？  
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。  
また定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていないことのないようにしましょう。

## 睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが朝の光です。朝の光は人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠・覚せい・体温・ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。

— メラトニン — 成長ホルモン — 眠りの深さ

血中濃度

睡眠

12 (時刻) 18 0 6 12

ノンレム睡眠 (ぐっすり眠って、脳の休息) レム睡眠 (夢を見ながら体の点検)

## 排泄の自立Q & A

Q1、トイレトレーニングは夏でないとダメ？

A：冬でもだいじょうぶ

時期が来たらいつでも、冬から始めてもOKです。ただ夏と比べて、次のようなやりにくい点があります。

- ・寒とおしっこの間隔が短く、回数も多くなるので、リズムがつかみにくい。
  - ・厚着になるので、着脱に時間がかかる。
  - ・厚着になるので、失敗したときの洗濯物の量が増える。
- これらのことを理解したうえで、取り組みましょう。



Q2、兄は早かったのに、妹はなかなかおむつが取れません。

A：きょうだいでも、ひとりひとり違います。

- ・きょうだいでも同じように育てているつもりでも、おむつが取れる時期には個人差があります。男の子だから、女の子だから、ということもありません。
- ・子どもの前で「お兄ちゃんは早く取れたのに・・・」などと言うと逆効果です。



ひとりひとり違うことを理解したうえで、ゆったりとした気持ちでかかわりましょう。

Q3、毎晩おねしょをします。夜、起こしてトイレに行かせたほうがいいですか？

A：夜中には起こさないほうがいいでしょう。

- ・尿の量を少なめにして、濃い尿を作るホルモン（抗利尿ホルモン）は夜寝ている間に多く分泌されます。
- ・睡眠を妨げると、ホルモンの分泌がすくなくなり、おねしょが治りにくくなります。



看護師 平野 厚子