



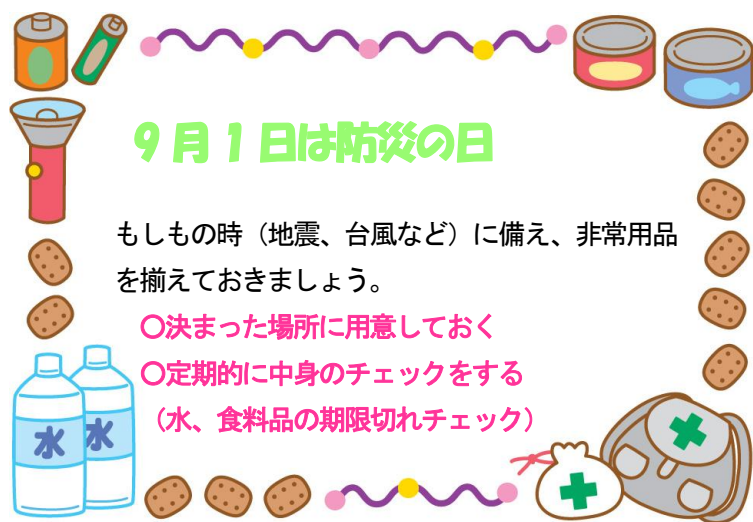
# 保健だより

キッズアカデミー保育園

25年度・9月号

真夏の連続にぐったりぎみの大人とは違って、子供たちは元気に水遊びをしたりしています。9月にはいっても、まだまだ残暑が厳しいようです。夏の疲れが出て、夏バテをおこさないように、健康管理に気を配ってあげましょう。

また、9月は「防災の日」「救急の日」「秋の交通安全週間」など、命や安全に関する行事の多い月でもあります。この機会に、自分の命をどう守り、他人の命をどう助けるか、「命」についてじっくり考えてみませんか？



## 9月1日は防災の日

もしもの時（地震、台風など）に備え、非常用品を揃えておきましょう。

○決まった場所に用意しておく

○定期的の中身のチェックをする  
(水、食料品の期限切れチェック)

## 9月9日は救急の日

救急用品の点検をしましょう。

体温計・絆創膏・包帯・ガーゼ・綿花・綿棒・  
ピンセット・毛抜き・はさみ・湿布薬・虫刺され用塗り薬・外傷用薬品など…



## ＊生活リズムを見直そう＊

### ●まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。  
まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### ●光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。  
それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



### ●朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。  
食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## ★★寝る子は育つ★★★

生活のリズムは、各種ホルモンの分泌と深い関係があります。『寝る子は育つ』と言われるますが、睡眠は消耗した体力を回復させると共に、成長ホルモンの分泌を促します。成長期の子供にとって、十分な睡眠、特に夜の睡眠はとても大切なことです。その夜の睡眠の中でも、最も大切なのが零時前の眠りで、成長ホルモンは零時を過ぎると出が悪くなります。そして成長ホルモンを十分に出すためには、零時より3～4時間先に眠りにつく必要があります。そのため、9時ごろには寝かせるといいでしょう。朝は7時までには起きるのが理想的です。そして日中元気よく体を精一杯動かし、お友だちと楽しく、仲よく遊びましょう。



## ●●乳幼児期に身につけましょう●●

生活リズムは生後4ヶ月頃より育ちはじめ、5～6歳頃までに完成されると言われます。乳幼児期に生活習慣をつける訳がここにあります。

学童期に入って知的能力の必要な午前中に思考が働かないのでは困ります。今の時期から少しずつ早寝、早起きの生活を身につけさせてあげたいものです。さらに、夜更かしの生活は、自律神経の発達を妨げ、睡眠中の白血球の製告が低下して免疫作用が弱くなります。感染症にかかりやすく、アレルギー症になりやすくなるなど、病気との関連もあるようです。

