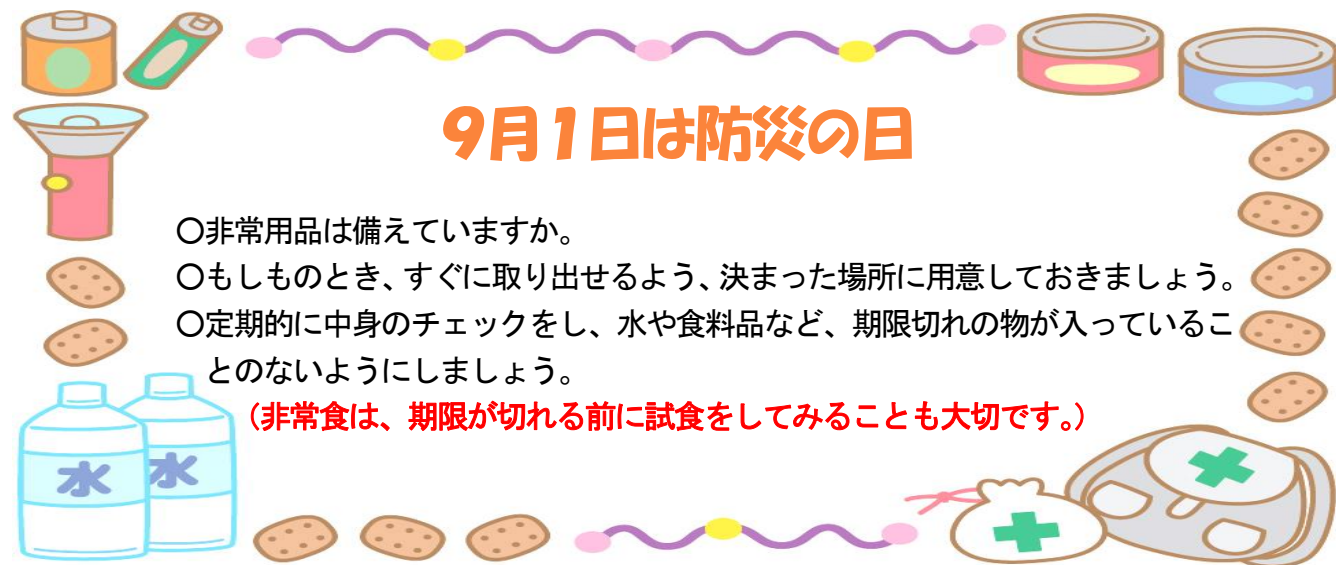




保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・9月号

暑い夏をエネルギーに過ごした子ども達。今年の夏は特に暑い日々が続きました。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれからキッズ10月祭、遠足など行事が目白押し。元気に活動できるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。



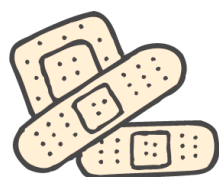
9月1日は防災の日

- 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。
- 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ることのないようにしましょう。

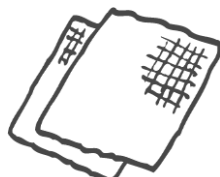
(非常食は、期限が切れる前に試食をしてみることも大切です。)

9月9日は救急の日

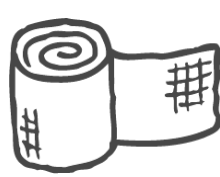
○救急用品の点検をしましょう。



○ばんそうこう



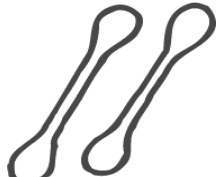
○ガーゼ



○包帯



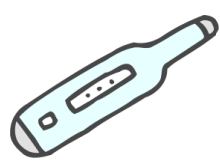
○脱脂綿



○綿棒



○ハサミ



○体温計



○毛抜き



○ピンセット

○三角巾
○外傷用薬品
(特に消毒液)
など。

※毎日決まった時間に朝食を食べよう※

体の発達が著しいこの時期、朝食を食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

- 人は朝食を食べることでその日のリズムがスタートと言われています。
- 朝食を食べないと、体温が低く、脳の温度も下がったままで、眠くなったりします。
- 朝食を抜くと、脳が栄養不足で、イライラし、遊びにも集中できません。
- 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ肥満になりやすくなる。

以上のことから朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。

<生活リズムを大切にしましょう>

○「寝る子は育つ」

生活リズムは、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」と言われていますが、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。成長ホルモンは零時を過ぎると出が悪くなります。夜9時頃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。

○乳幼児期に基本的な生活リズムを身につけましょう

生活リズムは、生後4ヵ月頃より育ちはじめ、5～6歳頃までに完成と言われています。学童期に入って知的能力に必要な午前中に思考が働かないのでは困ります。さらに、夜更かしの生活は、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。

