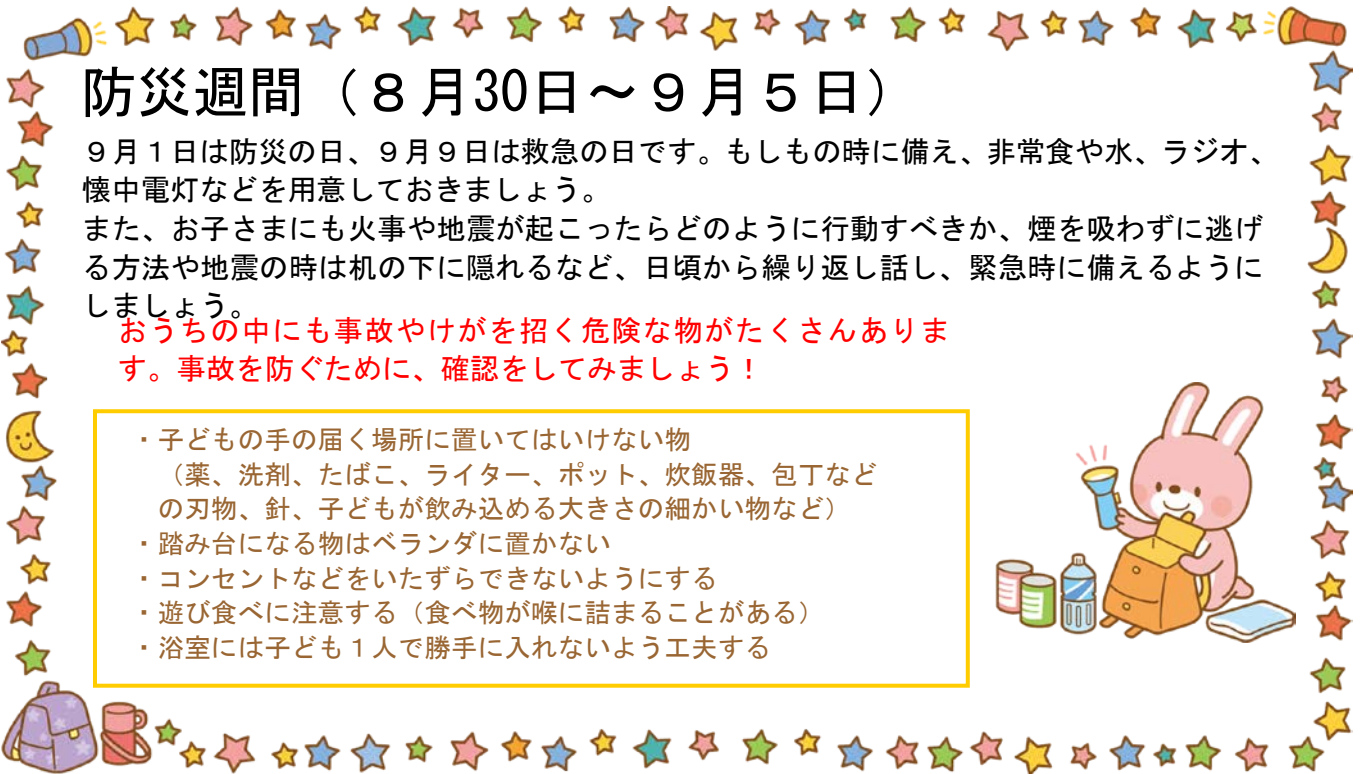




ほけんだより 9月号

平成30年9月
どりーむ保育園
☎098-934-9151

まだまだ暑い日が続きますが、幾分過ごしやすい日も増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、遊んだあとはおうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。



防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、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、日頃から繰り返し話し、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物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！

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物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（食べ物が喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



生活リズムを大切にしましょう！

「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。成長期の子どもにとって、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0時前の眠りで、成長ホルモンは0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、0時より3～4時間先に眠りにつく必要があります。そのためには、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。そして日中は元気よく体をいっぱい動かし、お友達と仲良く楽しく遊びましょう。

乳幼児期に身に付けましょう

生活リズムは生後4か月頃より育ちはじめ、5～6歳頃までに完成すると言われます。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。今の時期から少しづつ早寝・早起きの生活を身に付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造が低下し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。

