



# ほけんだより

9月に入り、まだまだ夏の名残を感じますが幾分過ごしやすい日も増えてきました。楽しかった夏が終わり、暑さによる生活リズムの変化から体調を崩しやすくなります。大人も子どももゆっくりと過ごす時間を増やし、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。

## 生活リズムを整える

心身ともに健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。家族揃って、食事・運動・休養・光を浴びることなどを中心とし時間を決めて生活を整えましょう。体内のリズムが安定し、身体の不調が整い過ごしやすい毎日が送れます。

お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

**<朝食は食べていますか？栄養バランスはよいですか？炭水化物のみではないですか？>**

朝ごはんを食べないと、その後の一日の活動に大きく影響します。

- ・体にエネルギーと栄養を与える ・脳を活発にする
- ・体温を上げて体を目覚めさせる ・生活のリズムをつくる

朝ごはんをバランスよく食べて、その日一日を元気に過ごしましょう

## ● 睡眠 ●

### 睡眠が大切な理由

子どもの心身休息の為に十分な睡眠が必要です。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2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

**<小児の睡眠時間(午睡含める)>**

- 7～12ヶ月・・・14～16時間
- 1～2歳・・・13～16時間
- 3～5歳・・・12～13時間

上記時間に合わせ、気持ちよく起きられることが大切です。



### 睡眠が足りないと…



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。

**眠れない時は…確認してみましょう！**

・室温、湿度は適切ですか？  
冷暖房器具をうまく活用しましょう。  
肩や腹部を冷やさないように注意しましょう。

・近くに玩具はおいてないですか？  
睡眠に集中出来なくなってしまいます。

・安心できる環境ですか？  
落ち着いて寝る事が出来なくなります。  
家族揃って眠れるように環境を整えましょう。  
子どもは、大人の気持ちを感じ取りやすいので、大人もゆったりとした気持ちと一緒に寝てみましょう。

## ●インフルエンザ予防接種を受けましょう●

冬の寒い時期になると、風邪やインフルエンザなど感染症が流行します。

保育園は集団生活ですので、普段から感染対策を行なっているにもかかわらず、子ども達は病原菌やウイルスをもらいやすく、移しやすい環境にあります。さらに、乳幼児期にインフルエンザに感染すると重症化しやすいとも言われています。

10月頃になると、様々な病院でインフルエンザ予防接種の開始が始まるかと思われます。かかりつけ医での接種方法を確認していただき、子ども達だけでなく、ご家族全員での接種を検討していただければと思います。

**予防接種を行なったら、必ず担任か看護師までお知らせください。**

### ○歯科講習会がありました○

**虫歯予防のためには・・・**

奥歯が生え始めたら、歯の溝にミュータンス菌が住み着いてしまうので注意が必要です。

歯ブラシによるブラッシングだけでなく、フッ素入りの歯みがき粉や、フッ素洗口の使用が虫歯リスクを下げることに有効です。

なら、フッ素使っていれば大丈夫！と思いがちですが・・・

ブラッシングをしないことで、歯と歯肉の溝に入り込んでいる歯周病菌が悪さをします。

子どもが歯周病？と思いますが、永久歯が生え始めたらすぐに溝の奥に入り込んで住み続けるそうです。

そして親のミュータンス菌や歯周病菌は子どもに影響します。

歯医者さんで、定期的な健診も大切ですが、日ごろ歯のケアをするのは家庭です。

子どもの歯だけでなく、大人の歯も大切にしていきましょう。

### 園での貸し出し服について

園で着替える分の洋服は、必要な分を持参していただいています。

これからまだ暑い日が続く、外遊びや、運動会の練習などで汗をかく機会が増えます。

持参した分だけでは足りない場合は、園からの貸し出しすることもあります。(数に限りがあります)

貸し出した服は、洗濯をして早めに返却をお願いします。

肌着、下着は衛生上新品を貸し出ししますので、新品のものを返却するようにお願いします。