



ほけんだより

令和7年9月19日



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。夏の疲れ、季節の変わり目から体調を崩す子どもたちも増えていきます。大人も子どもも生活リズムを整え、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。

● 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。



秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。

また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。

体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れず、温かいタオルで体を拭いてあげると、爽快感もあり、おすすめです。



インフルエンザの

予防接種をしましょう

乳幼児はインフルエンザにかかると重症化しやすいと言われています。

10月になると予防接種を開始する医療機関が増えてきます。

保育園は集団生活の場です。感染を持ち込まない、広げないためにも予防接種を受けることが大切です。

ご協力をお願いします。