



9月のほけんだより



2023.9.1
認定こども園
あゆのさと
看護師 雨宮・石黒

暑い夏をげんきいっぱいにお過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。まだまだ暑い日が続きます。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

秋の保健行事

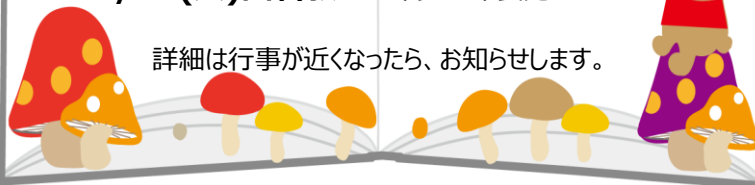
10/23(月)内科健診 全園児

11/10(金)聴力視力検査 年長児

11/16(木)歯科検診 全園児

11/21(火)歯科教室 年少～年長児

詳細は行事が近くなったら、お知らせします。



子どもの睡眠について

メラトニン(眠りを誘うホルモン)は、日中に日光を十分に浴び、体を動かすことで分泌量が増します。また、夜間は照明を少し暗くして過ごすことで多くのメラトニンが分泌されるため、夜間のコンビニやTV画面、スマートフォンなどは、乳幼児にとっては刺激が強すぎ要注意です。

子どもの早寝早起きはそう簡単には身に付きません。しかし、脳も体もグングン発達する時期です。発達している脳は、昼間の刺激を



どんどん吸収していますが、眠っている間も睡眠の質が発達しています。年々、子どもたちは夜更かしになり、睡眠時間が短くなっています。睡眠不足の子は「キレやすい」、「社会性・情緒の問題が出てくる」などの健康被害も報告されています。

まずは、寝る環境作り。



- テレビを消しましょう
- 夜はスマホ(ブルーライト)も見せないようにしましょう
- 照明を落とし、部屋を暗くしましょう
- 静かな環境をつくりましょう

早寝早起きのリズムは、一生の宝物。大人の生活を工夫して、子どもの早寝早起き習慣を作っていきましょう。



9月になると、園庭で思いっきり体を動かしたり、散歩に行くと自然に触れたり、外遊びが中心となります。元気いっぱい外遊びを楽しめるように準備しましょう。

- ① まずは、早寝早起き
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 体調が悪い時は無理をしない
- ④ 水分を十分取って、熱中症対策
- ⑤ 爪を切る
- ⑥ 靴のサイズはありますか?
- ⑦ 着替えを多めに準備
- ⑧ 長い髪はしっかりと結う
- ⑨ 帽子をかぶる
- ⑩ 水筒に水(麦茶)を入れて持って来ましよう

