

# 9月

# ほけんだより



2025.9.1  
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ご過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るところです。まだまだ暑い日が続きますが、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ょう。

## 秋の保健行事

9 / 9(火)歯科教室 年少～年長児

10/ 8(水)内科健診 全園児

10/ 9(木)聴力視力検査 年長児

11/13(木)歯科検診 全園児

詳細は行事が近くなったら、お知らせします。

さくら組(年中児)は9/30(火)・10/7(火)・

10/16(木)に5歳児健診があります。詳細は、

担任からお知らせします。

## 9月3日は秋の睡眠の日

8/27～9/10 睡眠健康週間

### 子どもの睡眠について

#### ★子どもの睡眠時間の目安は？

1～2歳児 1日 11～14時間(昼寝含む)

3～5歳児 1日 10～13時間(昼寝含む)

推奨された睡眠時間を確保するためには夜

20～21時の間に就寝することが理想です。

#### ★寝る子は育つ？

子どもの睡眠の大切な役割は

・脳や心身を休ませる

・成長ホルモンの分泌

・記憶の整理

・免疫力をあげる



など。

心身の発達に欠かせない役割があります。

#### ★睡眠不足の影響って？

・成長ホルモンの分泌が不十分

・免疫力が低下し病気になりやすい

・集中力の低下やイライラしやすい

・日中の眠気ややる気が出ない

#### ★寝つきをよくする方法ってある？

まずは、睡眠環境を整える

・寝る30分くらい前から照明を落とし  
部屋を暗くする

・テレビやスマホなどの刺激をなるべく減らす

・同じ時間に寝て、同じ時間に起きる

## 風邪が5類に分類!?

厚生労働省は、2025年4月から急性呼吸器感染症を5類感染症に追加しました。

急性呼吸器感染症は、ふだん私たちが「かぜ」と呼んでいる幅広い呼吸器系の感染症の総称で、咳やくしゃみによってウイルスや細菌が飛び散る飛沫感染によって、周囲にうつしやすいことが特徴です。

実は「かぜ」だけではなく、インフルエンザ、新型コロナウイルス、溶連菌、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス、アデノウイルスなどの感染症も含まれます。

5類に分類されても、登園基準などに変わりはありませんが、手洗い・うがい・咳エチケット等の基本の感染症対策をし、熱がなくても、咳や鼻水が続く時は「ただの風邪」と軽く考えず、早目に受診しましょう。