



9月に入り、暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日は続きそうです。昼間は暑いけど朝晩は急に冷え込む、、、なんていう日もありますよね。温度の差で体調を崩してしまうこともあるので、脱ぎ着しやすい服装で上手に温度調節をしたり、十分な休息や睡眠をとったりして、体調管理を行っていきましょう。

## 生活リズム、乱れていませんか？

夏のレジャーを朝早くから夜遅くまで楽しんだり、寝苦しい夜でなかなか寝付けなかったり…秋に差し掛かり、日が出ている時間が短くなってきましたが、睡眠を中心とした生活リズムは乱れていませんか？

生活リズムは、崩すのは簡単、戻すのは至難の業です。例えば、週末土日の2日間寝だめや昼寝を多くすると体内時計は30分以上ずれ、1日に20分ずつ早寝を1週間続けても、体内時計は5分しか戻らないという結果が報告されています。乳幼児期の今、身に付けている生活習慣が今後の基礎になっていくとっても大事な時期です。日頃から生活リズムを崩さないで生活していきましょう！

- ・寝る1時間前までにテレビ、ゲームを終わりにして、お風呂に入ろう
- ・寝る30分前は部屋を少し暗くしよう
- ・寝る前に明日の楽しいことを一つ思い浮かべ、起きる時刻をイメージしよう
- ・家族に「おやすみなさい」を言おう



- ・家をでる1時間前には起きよう
- ・朝起きたらカーテンを開けよう
- ・家族に「おはよう」を言おう
- ・朝食を食べよう
- ・排便してから保育園に来よう
- ・昼間は体を動かそう

## 睡眠時間はしっかりとれていますか？

適切な睡眠をとる事で、体の疲れがとれたり、脳の成長が促されたりします。ぐっすり寝れるという睡眠の質も大切ですが、子どもは大人以上に睡眠時間をしっかりとることが大切になります。

お家の方の睡眠時間が短いとお子さんも睡眠時間にも影響があるという調査結果もでてます。これを機にご家族みなさんで睡眠について見直してみましよう。



### 理想とされる睡眠時間

生後0-3ヶ月	[14-17時間]
生後4-11ヶ月	[12-15時間]
1~2歳	[11-14時間]
3~5歳	[10-13時間]
6~13歳	[9-11時間]
14~64歳	[7-9時間]
65歳以上	[7-8時間]

出典：アメリカ国立睡眠財団

\*個人差もありますので、あくまでも目安です。

## 新型コロナウイルスについて

現在、前橋市においても新型コロナウイルスの患者が急増しています。群馬県では県内全域に8月20日~9月12日まで緊急事態宣言が出ています。8月に入ってから、児童間感染や家庭内感染の増加から特に10歳未満の子どもの感染が増えています。感染しやすさは成人と変わらないという事も分かってきているようです。症状としては、発熱や乾いた咳、一部の患者では嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状もみられるようです。家庭内における感染対策として、家に帰ったらまず手洗いをし、定期的に換気をしたり共用部分の消毒をしたりして、家庭内にウイルスを持ち込まないようにしましょう。

## 夏風邪もまだまだ流行中！

夏風邪ともいわれる手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱は例年10月頃まで流行します。それに加え、今年はRSウイルスが例年以上に流行しています。これら全てウイルスが原因の感染症で、特効薬がありません。予防として手洗い・うがいをこまめにし、早めの休養を心掛け、感染しにくい身体づくりをしましょう。