

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
- ・排便してから園に来よう
- ・昼間は体を動かそう



睡眠について

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。ぐっすり寝るといふ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います。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。

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(プール熱)」は例年10月頃まで流行します。それに加え、近年は「RSウイルス感染症」も流行します。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。

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOKです。

1年に1回は中身をチェックしましょう。

救急箱の中身、チェックしてますか？

絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



体温計



ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのうに便利です。



常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)

