9 月のほけんだより

社会福祉法人誠和会　ひまわり保育園　野澤

まだまだ残暑がきますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、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

8 月の感染症発生状況

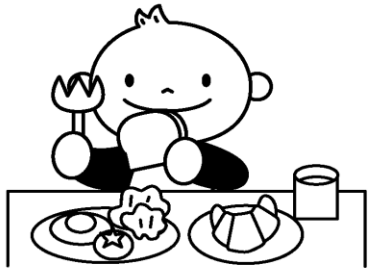
手足口病	18名
ヘルパンギーナ	6名
コロナウイルス感染症	1 名

毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

- 人は24時間周期のリズム（サーカディアンリズム）をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- 脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。
- 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります（肥満）。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。



防災週間（8 月 30 日～9 月5日）

9 月 1 日は防災の日、9 月 9 日は救急の日です。もしもの時の蓄え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さんにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために確認してみましょう。

- 子どもの手の届くところに置いてはいけない物（薬、洗剤、タバコ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込めそうな細かいものなど）
- 踏み台になるものはベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べをさせない（食べ物が喉に詰まることがある）
- 浴室には子ども 1 人で勝手に入れないようにする

薄着でがんばろう

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。半そで・半ズボンでがんばって皮膚をじょうぶにし、体温調整機能を高めて健康な体を作っていきましょう。肌寒い朝は上着を着るなど、衣服を調節してください（子どもは新陳代謝が盛んで熱がたくさん作られるため、大人より平熱が高いことが多いです）。