

ほけんだより 9月

太陽の子保育園平成20年9月

夏の季節も終わり、涼しく、過ごしやすい気候にはなります。
夜も気持ち良く眠れ、朝までぐっすり！！
早寝 早起きの生活リズムを整えるのにいい時です。



生活リズムを整えよう

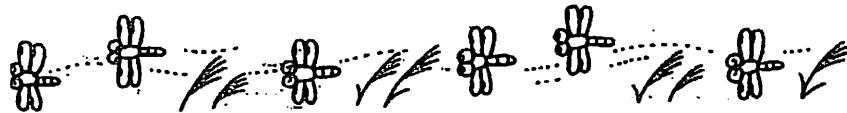
「寝る子は育つ」

生活のリズムは、各種ホルモンの分泌と深い関係があります。

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠は消耗した体力を回復させると共に、成長ホルモンの分泌を促します。成長期の子どもにとって、十分な睡眠、特に夜の睡眠はとても大切なことです。その夜の睡眠の中でも、最も大切なのが寝る前の眠りで、成長ホルモンは寝過ぎると出が悪くなります。そして、成長ホルモンを十分に出すためには、寝るより3～4時間先に眠りにつく必要があります。そのためには、9時頃には寝かせるといいでしょう。朝は、7時までには起きるのが理想的です。そして、日中は元気がよく、体を一杯動かし、お友達と楽しく・仲良く遊びましょう。

乳幼児期に身につけよう

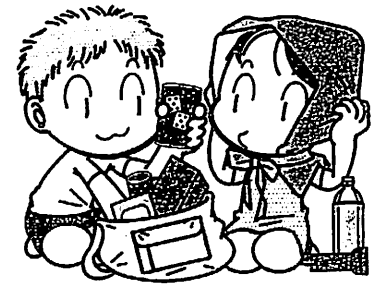
生活リズムは生後4ヵ月頃より育ちはじめ、5～6歳頃までに完成すると言われます。乳幼児期に生活習慣をつける訳がここにあります。学童期に入って知的能力の必要な午前中に思考が働かないのでは困ります。今の時期から少しずつ早寝・早起きの生活を身につけさせてあげたいものです。さらに、夜更かしの生活は、自律神経の発達を妨げ、睡眠中の白血球の製造が低下して免疫作用が弱くなります。感染症にかかりやすく、アレルギー症になりやすくなるなど、病気との関連もあるようです。



0歳児健診

9月19日(金)

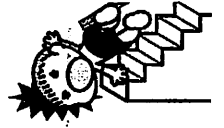
12:30～



事故が起こりやすいのはこんな場面！



ここでは、「事故につながりやすい場所・もの」「どんな事故が多いか」を紹介します。日常でよくある場面ですが、くれぐれも注意してください。

事故につながりやすい場所・もの	どんな事故が多いか
階段、歩行器、ベビーベッド、ベランダ、滑り台など	転落・転倒による頭部のケガ 
浴室、トイレ、公園の池、噴水など	溺水 
アイロン、ストーブ、ポット、浴室など	やけど 
たばこ、洗剤、おもちゃ、電池、ボタン、菓子など	誤飲 

子どもには、道具の使い方や危険な状況、どうすれば安全かをくり返し教えて、事故予防に努めましょう。

