



# 9月のほけんだより

令和6年9月1日発行  
明照保育園  
たんぽぽルーム

夏の暑さもまだ続いていますが、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。昼夜の寒暖差で疲れが出やすい時期です。体調管理や衣類調節をして元気に過ごしましょう。また、秋の花粉症症状(喘息・鼻炎)が始まります。稲刈りなどの粉塵やイネ科花粉の飛散が増えます。症状が悪化する前に対処しましょう。



## 夏の疲れがたまっていますか

体力がない子どもにとって、夏の暑さは大人以上に身体に負担がかかります。特に子どもは体温調節が未熟なために身体に負担がかかりやすいのですが、自分で体調を管理することは難しいです。発熱・体の火照りや食欲不振、吐き気や嘔吐などの症状に注意し、いつもとは様子が変わる？と思われる時は、症状がひどくなる前に早めの受診をしましょう。また、疲れをためないために普段から「質の良い睡眠」と「バランスの良い食事」を心がけましょう。

### 質の良い睡眠のために

「早寝早起き」をすることで、ホルモンの分泌量や免疫力、気分の調子まで変化します。特に「メラトニン」というホルモンの分泌は、深い眠りを起こすためには欠かせません。「メラトニン」は、電磁波によって破壊されると言われています。寝る前のテレビやパソコン、携帯の視聴は注意しましょう。

また、子どもの成長に必要な「成長ホルモン」も眠っている間の21~23時に作られ、22~翌2時の間に最も分泌量が増えます。

子どもの成長のため、疲れを早くとるためにも規則正しい生活を心がけましょう。

### 眠りに導くポイント6

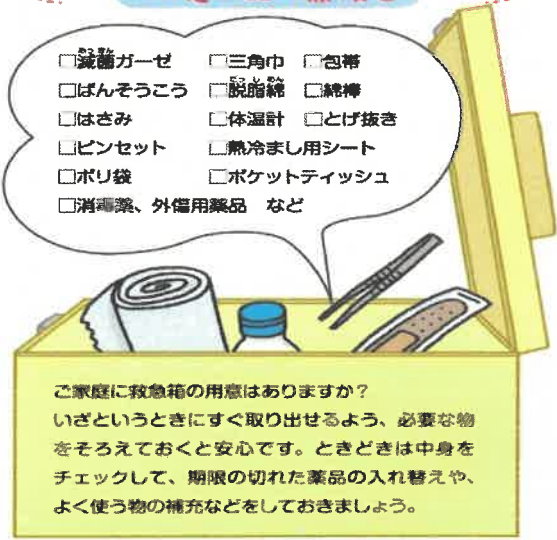
- ① 「早起き」の習慣をつけましょう。
- ② 朝の光を浴びましょう。
- ③ 昼間の活動をたっぷりとりましょう
- ④ だらだら昼寝をやめましょう。
- ⑤ お風呂は適温で入りましょう。
- ⑥ 入眠までの生活リズムをパターン化しましょう。

「睡眠医学協会」、Eヘルスネット「子どもの睡眠」より

## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 絆創膏
- はさみ
- 体温計
- とけ抜き
- ピンセット
- 熱冷ましシート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとうれしいです。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

## つめを切って清潔に



つめが伸びていたり、ギザギザに欠けている子どもが増えています。つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、お友だちの肌を傷つける危険性や、長くなったつめの部分からつめ自体が折れたり割れたりするトラブルを起こすこともあります。

子どものつめは伸びやすいので、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあるので注意しましょう。

## 8月に発症した疾患

- ・ヒトメタニューモ
- ・インフルエンザA
- ・RSウイルス
- ・アデノウイルス
- ・軟便
- ・咳
- ・鼻水

全国的に「RSウイルス」が流行してきました。0、1歳児は重症化しやすいので注意しましょう。

※今年度の歯科検診が、無事終了しました。  
むし歯のあったお子さんは、早めに対処しましょう。