



ほけんだより

令和4年8月25日
深堀こころこども園
看護師 木下

厳しい残暑が続いています。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

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。

ほけんだよりの情報

□夏バテなどから、体調を崩す子どもさんが見られます。ご家庭で、発熱や食欲が無いなど、いつもと違う様子があれば、必ずお知らせください。

□水分補給について

起床時、就寝前、運動の前後など、汗をかく前と後に、水や麦茶をこまめに与えましょう。糖分の多いジュースやスポーツ飲料は、食欲低下をまねくこともあり、適しません。また、直接口を付けたペットボトルや水筒は、雑菌が繁殖し腹痛や食中毒をおこことがあります。持ち帰った水筒は、毎日、空にし洗浄をお願いします。

生活リズムの見直し



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きを余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかり取る
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

