

## 仲町病後児保育室 保健だより 9月



残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。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。

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬を処分し、新しいものを補充しましょう。

- 体温計    ばんそうこう    包帯    ガーゼ    テープ    はさみ
- 毛抜き    ピンセット    綿棒    虫刺され用塗り薬 など



病気や怪我で受診を迷うとき、救急車を呼ぶか迷ったときは、「小児救急電話相談 #8000」や、「東京消防庁救急相談センター #7119」に相談してみましょう。

## ● 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(1~3歳児の子どもは12~14時間)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。