



2025年9月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川保育園
看護師

厳しい暑さの夏を過ごし、そろそろ夏の疲れが出る頃になります。気象庁の長期予報では9月も残暑が続き、秋は短いとのこと。まだまだ熱中症対策も必要です。生活リズムを崩さないようにして、睡眠を十分にとり、きちんと食事を摂ることを心がけ、体調管理につとめましょう。

9月23日は「秋分の日」。暦の上ではこの日を境に、暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、夜の時間が長くなっていきます。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、さまざまな秋を元気に楽しみましょう。



夏の疲れとは...?

夏は室内外の温度差が大きく、子どもも大人も体温調節を担う自律神経に乱れが生じやすくなります。体温調節機能が未熟な子どもたちは特に影響を受けやすく、自律神経の乱れは睡眠の質の低下を招き、結果として疲れが上手くとれずに、免疫力の低下、体調不良や食欲不振、何となくスッキリせず元気が出ない、といった状態を引き起こします。また、冷房の使用で、のどや鼻の粘膜が弱まることで感染症にかかりやすくなります。

生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう!!

- 子どもの生活リズムは、食べる・寝る・遊ぶの3つで成り立ちますが、夜きちんと眠れていないと、食事にも影響が出るなど互いに影響し合います。
- 朝は決まった時間に起きましょう。寝るのが遅くとも、起こす時間は変えず、早寝早起きのリズムを整えましょう。朝はカーテンを開けお日様をたっぷり浴びることで目覚めやすくなり、体内時計がリセットされます。
- 朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べることで元気のスイッチが入ります。体をつくるたんぱく質は体温を上げて活発に動けるスイッチを、主食（ごはんやパン、麺類など）は脳を元気に働かせるスイッチをONにします。朝ごはんをしっかりと食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いややすくなります。野菜や果物など、纖維質が多いものがおすすめです。また夏の疲れには、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、クエン酸などをバランスよくとることでからだの回復を促します。
- こまめに水分を補給しながら、適度にからだを動かしましょう。
- お風呂はシャワーだけでなく、湯船にゆっくりつかることでストレスを和らげ、リラックス効果が得られ入眠しやすくなります。子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳頃から急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることは、発達を促し、生活リズムを整える良いサイクルにつながります。ぐっすり深く眠っている時には、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。また、成長ホルモンによって脳の神経のネットワークがつくられ、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。社会全体が夜更かし型になっている現代では、子どもも睡眠不足になりがちです。ゆっくりと湯船につかり、就寝時刻を一定にし、就寝1時間前にはテレビやスマホ、オーディオなどの光や音をOFFにして心とからだをリラックスモードに切り替えましょう。子どもも大人も生活リズムを整えて、残暑を乗り切り、元気に過ごていきましょう。

9月1日は防災の日

災害に備えましょう。災害が起きた時の被害を最小限にするためにも日頃の準備や対策が大切です。家の周りの点検や非常用持ち出し袋のチェックなどをしておくと安心です。小さいお子さんがいる場合は、紙おむつやミルクの他、心を落ち着ける玩具などの愛用品も持ち出せると良いでしょう。

9月9日は救急の日

休日、夜間の急な子どもの病気やけがで、受診した方が良いのか様子を見ても大丈夫なのか、判断に迷った時は

8000 月～金：18時～翌8時
土、日、休日、年末年始：8時～翌8時

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷った時は

7119 東京消防庁相談センター
24時間365日いつでも利用できます

【8月の感染症情報】
感染性胃腸炎
RSウイルス感染症

1名
1名

9月の園医健診：9/9（火）くまのみ組
※他クラスのお子様でも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

