



# ほけんだより

2023年9月  
ゆらりん仙川保育園  
看護師

まだまだ暑い日が続きますが、幾分過ごしやすい日も増えてきました。元気いっぱい  
の夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期ですので、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つけましょう。残暑を  
乗り切り、元気に過ごしていきましょう。

## 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、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。



## 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、夜きちんと寝ら  
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。寝るのが遅くても、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、麵  
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すくなります。野菜や果物など、繊維質が多  
いものがおすすです。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  
に過ごしていきましょう。

## 【8月の感染症情報】

特定された感染症の発生はありませんで  
したが、咳、鼻水、発熱、下痢、嘔吐などの症  
状が目立ちました。引き続き、感染症予防に  
努めてまいります。また、お子様の体調管理、  
園内の感染拡大防止を考慮して、保護者の皆  
様には、病状のご報告やお迎えのお願いなど  
でご連絡をさせていただいております。ご理  
解、ご協力いただきありがとうございます。



## 9月の園医健診：9/12（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。

