



9月 保健だよ!

市野谷つばさ保育園
保健・衛生担当

日中の日差しはまだまだ衰え知らずですが、日没時間は日に日に早くなっています。記録的な暑さとなった今年の夏も、暦の上では秋を迎えました。まだまだ残暑が厳しいこの時期。暑さと上手に付き合いながら体調を整え、運動会や発表会に向けて元気に過ごしましょう!



夏バテしていませんか?~夏バテ解消大作戦!

なんとなくだるい、疲れやすい、イライラする、食欲がない…暑さによる自律神経のバランスの崩れが引き起こすこのような症状、早めに解消したいですね。ぜひ以下のポイントを参考にしてみてくださいね。

① 栄養：バランスの良い食事を1日3食しっかりと!

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていませんか?内臓が冷やされると働きが鈍くなり、食欲減退につながります。疲労回復にはビタミンB1(豚肉など)やクエン酸(レモン、梅干し、酢など)、また抵抗力を高めるためにビタミンCも積極的に摂りましょう。

② 運動：朝夕の涼しくなる時間帯に身体を動かし汗をかく!

1日中冷房の効いた部屋で過ごしていませんか?発汗機能は2~3歳ごろまでに完成すると言われています。発汗機能が完成するまでの時期に適度に汗をかく生活を送り、体温調節機能を高めていく必要があります。

③ 水分：こまめな水分補給を!

特に喉の渇きを訴えることの出来ない乳幼児は、周囲の大人が意識してこまめに与えることが大事です。ジュースよりも水や麦茶が適しています。

④ 睡眠：休息をしっかりと取りましょう!

暑い日でもシャワーだけで済まらず、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、リラックスしてから眠るのも良いでしょう。



正しい鼻のかみ方、知っていますか?

～鼻のかみ方のステップ～

1 反対がわの鼻をおさえて片方ずつかむ

2 鼻水をおし出すためにしっかり口から息をすう

3 ゆっくりすこしずつかむ

4 さいごまでつよくかみすぎない

やさしく かもう

正しく鼻をかめると鼻呼吸がしやすくなり、鼻すすりも防げます。その結果、鼻の症状の改善が期待されるだけでなく中耳炎などの耳の病気も防ぐことができます。

「鼻をかみましょう 絵本でまなべる、鼻の正しいかみ方」武田桃子(耳鼻咽喉科院長) 星野書房

秋の睡眠健康週間

9月3日は秋の睡眠の日です。この日をはさむ前後1週間8月27日～9月10日までを秋の睡眠健康週間とし、睡眠を通して国民の「生活の質（QOL）」の向上や規則正しい生活の確立に繋げていく様々な運動が展開されます。

皆さんはしっかり眠れていますか？お子さんは早寝早起き出来ていますか？この機会に睡眠について改めて考えてみませんか？



子どもの睡眠時間の目安

米国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保を推奨しています。これは睡眠時間に関する疫学調査や生理研究に基づき、主要な睡眠研究者が各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています。

睡眠時間確保の工夫を！

生まれてから乳幼児期、学童期、思春期、青年期と発達段階が進むにつれ、睡眠・覚醒リズムが変化していくと同時に睡眠習慣も変化します。乳幼児期の昼寝がだんだんと必要なくなるのはその最たる例です。乳幼児期は子どもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起きの習慣を目指しましょう！

厚生労働省「健康作りのための睡眠ガイド2023」より抜粋

インフルエンザワクチンを 接種しましょう！

早いところではインフルエンザワクチンの接種が9月末～10月頃に始まります。現在使われているワクチンは感染を完全に予防するものではありませんが、インフルエンザの発病をある程度予防することや、発病後の重症化を予防する効果があります。

インフルエンザワクチンは自治体の補助が受けられる「定期接種」とは違い、費用は自己負担での接種となりますが、保育園は集団生活の場であることを踏まえ、感染拡大予防の為に接種にご協力をお願いします。



感染症に罹ったら…

病院で感染症と診断された場合は、速やかに園へ電話にて連絡をお願いします。

園内の掲示板とHP内「園からのお知らせ」には感染症の発生状況を掲載していますので、受診の際の参考にしてください。

また完治後登園時に必要な書類、登園の目安も掲載しています。「メニュー」→「園からのお知らせ」→「保護者専用 保育情報の提供」をご覧ください。なおアクセス用パスワードがわからない場合は、職員までお問合せ下さい。

