



ほけんだより

9月号



2024年9月3日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ2

9月の気温も、全国的に平年より高く、残暑が厳しくなるとの予報が出ています。引き続き熱中症に注意しましょう。沖縄地方は「厳重警戒」。日によって「危険」ランクになる可能性があるそうです。熱中症対策として朝食を摂ることは非常に重要です。また、夏の疲れも出やすい時期なので、生活リズムを整え、たっぷり睡眠もとりましょう。

《 8月の感染症情報 》

マイコプラズマ … 4名
インフルエンザ … 3名

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」

防災の日

8月30日～9月5日は「防災週間」で、「防災意識を強化する期間」となっています。

ご家族で、防災について考えてみるよい機会です。与那原町ホームページの防災マップに災害への備え、災害時に取るべき行動、避難場所などが掲載されています。ご家族で一緒に確認してみましょう。

救急の日

9月8日～9月14日は「救急医療週間」となっています。

子どものけがや事故を防ぐために、子どもの目で危険を考えることが大切です。また、周囲の大人たちが、安全な製品の選択、正しい利用により、こどもの身の回りの環境を整備して、対策を立てることで防げる事故があります。

- 子どもが遊んでいる時は、見て確認し、遊んでいる間は目を離さないようにしましょう。
- 横断歩道を渡るときや駐車場を歩く時には必ず手をつなぎましょう。
- 危険な場面では、なぜ危ないかを説明し、危険と安全について教えましょう。

こども家庭庁から発行されている、「こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック」には、こどもの発達に伴い、その時期に起こりやすい事故とその予防法や対処法について記載されています。ぜひ、参考にされてください。「こども家庭庁」参照



睡眠



睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を回復します。もっとも効率の良い休養のあり方といわれています。病気やけがの時は治癒力を高め、回復を早めます。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。（成長ホルモンは、成長を助ける役割だけでなく、新陳代謝の促進、骨格筋系の発達・維持、精神的健康の維持、免疫力を高めるなどの働きがあり、成人にとっても、大切なホルモンです。）

睡眠が足りないと…

食欲がなくなる、集中力がなくボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌や、生活リズムの崩れも招きます。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。

睡眠の質を高めるためには

就寝1時間前には光を出す電化製品（スマートフォンやタブレットなど）を使わないことも推奨されています。就寝前にそれらを使用すると、寝つきや睡眠の質に悪影響を及ぼし、起床時刻の遅延にもつながります。寝床に入る時間を一定にし、寝る前の手順（入眠儀式）を決めて実行することも有効で、短時間でできる楽しめる手順を経てから寝床に入ると、その行動をすると寝付けるという関連性ができて、寝付きやすくなり、よい睡眠を促します。

朝ごはん

朝ごはんは…

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

などの役割があります。朝はしっかりご飯を食べて1日を元気に過ごしましょう。

子どものうちから朝ごはんを食べる習慣を身に着けておくことが健やかな生活リズムの確立のために大切だといわれています。

