



# 9月のほけんだより

残暑が厳しい毎日ですが、朝夕は涼しい風が吹くようになってきました。気温の変化で、体調を崩したり夏の疲れが出やすいときです。生活リズムを見直して、元気に過ごしましょう。



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



お子さんの就寝時間は何時ですか？お仕事をしているお母さんたちは、お子さんとのゆっくり過ごす時間を持つことは難しいかもしれませんが、一緒に食事、お風呂、そして寝る前の読み聞かせなどと時間を工夫しお子さんが心も落ち着いて休める環境を作り、生活リズムを整えていきましょう。

## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も動いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る！

体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 早寝のためにできること

### 1 まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### 4 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### 2 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### 5 お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### 3 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### 6 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

