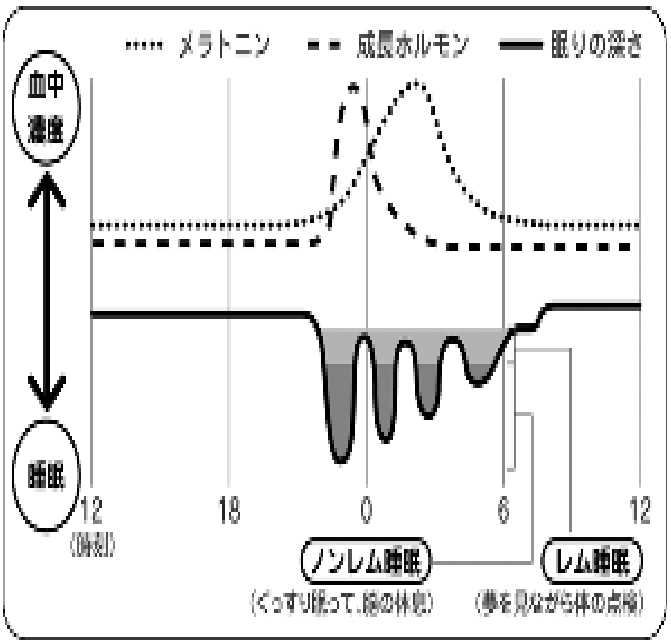
合志市社会福祉協議会　このみ坂保育園　　平成 24 年 12 月 13　日

ほけんだより

木枯らしが吹き、冬が駆け足でやってきました。年末は何かとあわただしくなり、大人の忙しさが中心となって、子どもの生活リズムが乱れ、健康を害することもあります。生活リズムを守って、元気に過ごしましょう。

≪お子様の睡眠を大切に・・・≫

クリスマスや大晦日など、１２月はお子様にとって楽しい行事がいっぱいです。ついつい寝るのが遅くなってしまうこともあるかもしれません。この機会にお子様の睡眠について考えてみましょう。



乳幼児期の子どもの身体や脳の成長を考えると、睡眠時間が足りていれば良いというものではなく、睡眠の時間帯が重要となってきます。それは、成長ホルモンの分泌と大きな関わりがあるからです。成長ホルモンは、寝ている間に多く分泌され、就寝後 2～3 時間後に最も多く分泌されます。午後 10 時～午前２時頃に多くなるため、成長ホルモンを効果的に出すには、午後８時～10 時くらいまでに寝るのが一番良いと言われています。

＊夜は何時に寝ますか？
＊朝は何時に起きますか？
＊お休みの日はお昼寝をしますか？

あったか器具にご用心

寒くなり、ストーブやファンヒーターを使い始めているご家庭も多いと思います。お風呂の湯温、湯沸しポットや注ぎたての飲み物、湯たんぽでも冬の事故「やけど」の原因になることがあります。意外にホットカーペットや電気毛布でも低温やけどになることがあります。程度や部位にもよりますが、もしもやけどしてしまったら、すぐに冷却（かけ流しの水道、または水に浸したタオルで包む等）しましょう。

～11 月登園届報告～

0、1歳児　にじ　ひかり組
感染性胃腸炎　２名　　突発性発疹　１名
ヘルパンギーナ　２名

2歳児　そよかぜ組
感染性胃腸炎　３名

3、4、5 歳児　たいよう・つき・ほし組
口唇ヘルペス　１名
流行性耳下腺炎　１名
感染性胃腸炎　１名

発刊者　保健師　坪口奈津子