



# ほけんだより 9月号

合志市社会福祉協議会

このみ坂保育園

R3.9.1 吉武 智美

暑い夏を元気に過ごしている子どもたち、そろそろ夏の疲れがでる頃ではないでしょうか・・・。9月に入り、気温の変化で体調を崩しやすくなります。園ではこれから運動会に向けての準備が始まります。元気に活動できるように規則正しい生活リズムで体力作りをしていきましょう。



## 夜更かしは良くない！5つの理由をご紹介します

### 1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



### 3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



### 5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



### 2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に



朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ボーとしてしまうのです。

### 4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

## 〈8月の感染症状況〉

- ひかり・風邪 3名 中耳炎 1名
- 手足口病 4名
- アデノウイルス感染症 1名
- にじ・・・風邪 3名 小児肺炎 1名
- 手足口病 8名
- そよかぜ・風邪 1名
- アップル（ほし）・・・風邪 1名

## 流行中です！！

### 手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、くしゃみや咳、便などから感染します。手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻にも湿疹が出たり、発熱・下痢・嘔吐を伴うこともあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、手洗い・うがいをし、周囲の人に感染しないように注意しましょう。



### 〈登園について〉

解熱後、1日以上経過し、普段の食事がとれるようになるまでは登園停止になります。登園には登園届が必要です。

また、水疱が潰れてジュクジュクしている時は感染しやすいため、用心をお願いいたします。