

9月1日は「防災の日」です。「防災の日」は、台風や津波、地震などの災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備することとした日本の記念日だそうです。もしもの時に備え、防災訓練の参加や防災グッズの準備や点検、家族でも防災について話し、意識を高めておくといいですね。

さて、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。楽しいことが沢山夏の夏、エネルギーに過ごしたお子さん達もそろそろ夏の疲れが出てくる頃です。残暑厳しいこの時期を元気に乗り切るために、「健康的な生活リズム」を心がけましょう。

生活リズムを整えて、心も体も健康に！！

良い生活リズムは子どもの脳をイキイキさせる！



生活リズムが崩れると、悪いサイクルが出来上がります。

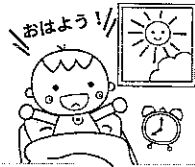
「夜更かし→睡眠時間が短い→朝、起きられなくなる→時間がないため朝ごはんが食べられない→午前中だるい→身体を動かすのが面倒→疲れなため夜更かし」

この悪いサイクルに陥らないために、「起床時間・就寝時間・三度の食事の時間」を決めることがとても大切になります。

～実践編～

①毎朝しっかり朝日を浴びる

脳の中の体内時計は、朝の光を浴びるとリセットされます。



②朝ご飯をしっかり食べる

朝ご飯は、睡眠中に下がっていた体温を上げ、血液の循環を良くし、脳や体にエネルギーを補給してくれるため、脳が活性化し一日を元気にスタートすることができます。

③昼間にたっぷり運動する

昼間の活動量は、その日の夜の眠りに直結します。しっかり動くと、セロトニンというホルモン（心を穏やかにする作用がある）の働きを高めます。



④昼寝は決まった時間で

もし寝始める時間がいつもと違って、起こす時間を一定にすると良いでしょう。ただし、昼寝の時間はかなり個人差があるため、夜寝る時間の影響を調べながら、お子さんに合う時間を見つけてください。

⑤夕ご飯の時間を早くしましょう

夕ご飯の時間が遅くなると、それに伴い寝る時間も遅くなります。できるだけ、寝る時間の2時間前くらいまでには済ませると良いでしょう。



⑥寝るまでの入眠儀式を大切に

寝る前にはテレビを消し、寝るまでの段取りを大切にしましょう。本を読む・お話をする・体を優しくトントンする等、落ち着く環境を整えましょう。



⑦寝るときは電気を消す

暗くなると、メラトニンという細胞を守る作用のあるホルモンが分泌されるため、部屋の電気を消しましょう。

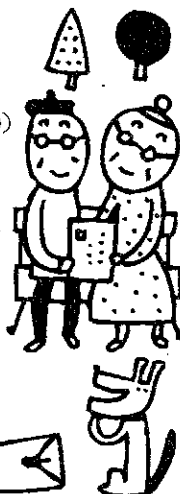
お子さんは、自分で生活リズムを整えることはできません。ぜひ、お子さんと一緒に、家族の生活習慣も見直してみてくださいね。

9月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：1、8、15、29日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：2、9、16、30日
- ★3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：3、10、17、24日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。



林のつぶやき・・・

今月のすくすくだよりは「今日は何の日？」クイズのようになっていますが、9月9日は何の日かご存じですか？ すぐにピンときたと思いますが、「救急の日」です。

「救急の日」は、救急医療や救急業務に対する正しい理解と認識を深めることを目的としているそうです。

私たちができることは、どんなことがあるでしょう…？

- 正しい応急手当の知識を得る
- 普段からかかりつけ医を持つ
- 救急車の適正な利用をするよう意識を持つ
- いざという時に慌てないために日ごろから緊急連絡先等を控えておく

などでしょうか。今月はいろいろな「今日は何の日」をお伝えしましたが、日頃からの気持ちや備えが大切なんですね。

