

# ほけんだより8月号

令和6年8月1日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

猛暑が続いています。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給をすること、食べること、眠ることがとても大事です。楽しいお祭りもたくさんありますが、あまり夜更かしはせずに、熱帯夜にはクーラーを使って、十分な睡眠がとれるよう気を配ってください。

## 子どもの睡眠

### 寝ない子どもと寝る子どもの違いは？

**21時前に就寝する幼児は5人に1人!**

厚生労働省・2001年に出生した子どもの睡眠習慣追跡調査

**寝ない子ども**

**寝る子ども**

**睡眠不足**

- 生活習慣病
- 肥満
- うつ
- などの原因に

**寝坊**      **早起き**

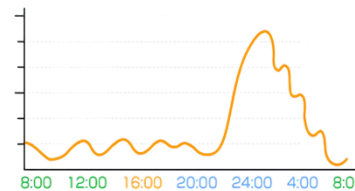
**太陽光は体内時計をリセットする**

「各年代にとって望ましい睡眠時間」

年代	推奨される睡眠時間
新生児	14-17時間
乳児 (4-11ヶ月)	12-15時間
乳児 (1-2歳)	11-14時間
就学前幼児 (3-5歳)	10-13時間
学童 (6-13歳)	9-11時間
思春期前半 (14-17歳)	8-10時間

National Sleep foundation (アメリカ) 2015年に発表

成長ホルモン分泌量



8月7日は**鼻の日**

鼻はにおいをかくだけでなく、いろいろな動きをします。

- 呼吸をする**  
鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。
- においをかく**  
危険から身を守る動きがあるほか、においを楽しめます。
- 声の響きを調節**  
鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

**お知らせ**  
**内科健診**

**9月2日 3.4.5 歳児**  
**9月3日 0.1.2 歳児**

※健診の当日欠席された場合  
保育園から用紙を渡しますので、  
後日園医に受診してください  
園医:高木内科 高木洋 先生

近年 22 時以降に就寝する割合が増加しており、子どもの生活リズムが年々夜型傾向にあることが明らかになっています。お母さんが働いている家庭ではお母さんの労働時間が長いほど 22 時以降に就床する子どもの割合が多いことがわかっています。今後女性の社会進出はますます進みますが、親のライフスタイルによって子どもの睡眠も大きな影響を受けるということを意識しておくことが必要になります。しっかり睡眠がとれて朝食も食べている子は、朝からの活動にも意欲的に参加できています。子どもの睡眠習慣は大人の生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげてください。