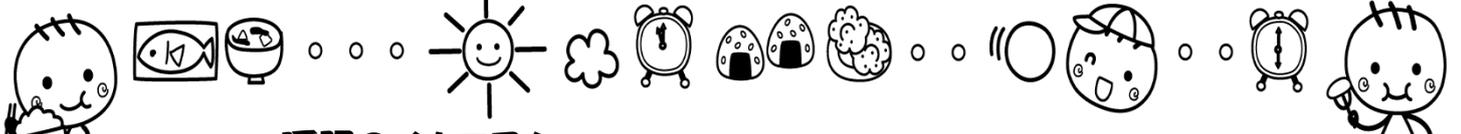


てらやほけんだより

8月が終わりますが、まだまだ暑い日が続きます。新型コロナウイルスに気を付けながら、元気いっぱい夏を過ごした子ども達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

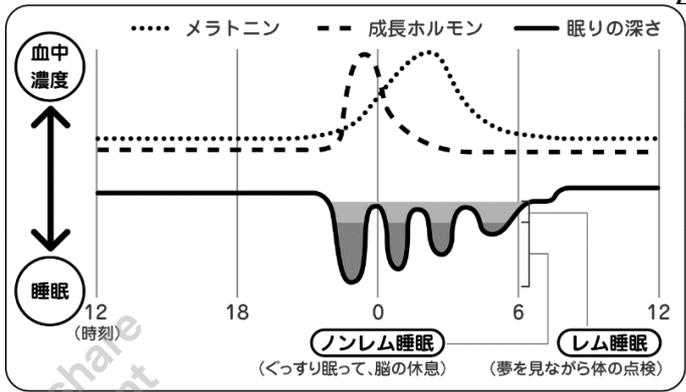
保育園では、これから徐々に運動会の練習に力が入ってきます。子ども達が、毎日元気に活動に向かえるよう、見守っていきたいと思います。今月号では、睡眠について再確認してみてくださいね



睡眠のメカニズム

地球の一日は 24 時間ですが、生体時計の一日は、大多数の人で 24 時間より少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、一日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。体温やホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって 24 時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかったな周期で動き始めてしまい、イライラしたり、体調不良等が出てきます。

個人差はあるものの、未就学児の夜間睡眠時間は 10~11 時間程が理想と言われます。起床が 7 時だったとして、21 時には眠り始めたいですね。



子どもの成長や健康に悪影響が出ないように、睡眠についてももう一度確認してみましょう。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品、常備薬など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

9月9日は救急の日

この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしましょう。いざという時にあわてないよう、救急箱は取り出しやすく、子どもの手の届かない安全な場所に保管しましょう。

最近、新型コロナウイルスに感染し、高熱を経験された園児やご家族の方が多く、解熱剤を使用した方もいらっしゃったのではないのでしょうか？今回は、解熱剤の正しい使い方について、再確認してみてください。

子どもに処方される解熱剤の種類
粉薬 又は 座薬

高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体がウイルスや細菌と闘っている時には自然な事であり悪い事ではありません。熱が高くて元気がある、よく眠れている、食欲がそこそこある時は、解熱剤を使用せずに過ごしてもいいでしょう。『必ず使用しなくてはいけない』という薬ではないのです。

解熱剤は、ウイルスや細菌との闘いを「一時休戦してひと休み」させるために用いる薬ですので、熱を下げて一時体を楽にしますが、病気を治す薬ではありません。

では、どういう時に使用するのか…

- 熱が上がり切ってから、食事が進まない時
 - 熱が上がりきってから、眠れない時
- 等、上がりきった熱の後に必要に応じて使用します。子どもの様子や状態を注意深く観察し、迷った場合にはかかりつけ医に相談しましょう。

