

## 生活リズムを見直しましょう

人は明るい昼間に行動して、夜暗くなると寝る、昼行性の動物です。  
人は体の中に体内時計を持っていて、睡眠もこの体内時計のリズムで営まれています。  
ですから、睡眠のリズムが長い期間狂うと、体の調子そのものが悪くなります。  
特に子どもの体内時計は未完成なので、大人の配慮が必要です。

夜更かし朝寝坊はなぜいけないのでしょうか？また、ホルモンの分泌のリズムも乱してしまいます。

夜更かし朝寝坊の生活が習慣化すると、日中の体調不良を招いたり、睡眠不足になったりします。  
そうすることで、脳や心の働きにも影響を与えるほか、生活習慣病の危険性を高めることにもつながります。

## 生活リズムの乱れを直すには

- 早寝・早起きの習慣をつける      まず“早起き”の練習をしましょう。
- ・朝は、一定時間にカーテンや窓を開けて新鮮な空気の入替えをし、朝の光をしっかりと浴びましょう。(夜は必ず電気を消して寝ることも大切です。)
  - ・水で顔を洗ったり、おしぼりで顔を拭いたり、戸外の空気に触れてみましょう。
  - ・草花の水やり、新聞を取ってくるなどの何かお手伝いを朝の日課にしましょう。
  - ・早起きが身につくと、自然に早寝できます。
  - ・家族揃って朝ごはんを食べましょう。



- 昼間の運動量を多くする      寝入りがよくなり、ぐっすり眠ることができます。
- ・保育園でもプール遊びが終わると本格的に散歩が復活します。雨の日も出来るだけ運動して遊べるよう、工夫しています。
  - ・歩けるお子さまは、保育園の行き帰りやお買い物とき等、親子で楽しみながら、どンドン歩いて運動や新しい発見をしていきましょう。
  - ・お昼寝の時間が長くなりすぎないようにしましょう。体力がついていくにつれ、お昼寝の長さによっては、夜の入眠時間が遅くなる場合があります。

## 9月1日は防災の日です

地震への備えをきちんとしておきましょう。

非常用袋を用意してありますか？水と食料はもちろん大切ですが、小さな子どもがいる場合には一般的な非常用品のほかに、次のようなものも加えておきましょう。

- ・保険証のコピー
- ・母子健康手帳
- ・粉ミルク
- ・飲料水(ミルク用)
- ・おしりふき
- ・プラスチック製哺乳瓶
- ・離乳食、子ども用のおやつ
- ・常備薬(子どもの持病の薬も含めて)
- ・タオル・バスタオルやガーゼのハンカチ
- ・子ども用おもちゃ
- ・着替え
- ・子ども用歯ブラシ
- ・紙おむつ
- ・おんぶひも

## 9月9日は救急の日です

救急車を呼ぶ事態は、ご家族のどなたにも起こり得る事です。

いざというとき、その家に不慣れな身内の方やベビーシッターさんにお任せする場合でも、その方たちが少しでも慌てないで済むように、電話の近くに以下の必要事項を書いて貼っておきましょう。

119番につながると、次のことを伝えなければなりません。

火事か救急か

家の所在地、最寄りの目標となる大きな建物から家までの行き方、電話番号

どんな状態か



**\* 救急箱の点検をしておきましょう。**

期限切れの薬、なくなっている薬はありませんか？

消毒薬 マキロン、イソジン、衛生材料 滅菌ガーゼ、脱脂綿、カットバン、絆創膏、包帯、綿棒

外用薬 傷薬、かゆみ止め、化膿止め等(処方で調剤された内服薬は、長期保管に適さないですが、外用薬は有効期限が長いものが多いので、しばらくとっておくと便利です。)

貼り薬 湿布薬、冷却シート、衛生器具 体温計、とげ抜き、ピンセット、はさみ

