２０１９年　８月　　さくらの郷みらい保育園

みらいつぼみ保育園

先月は手足口病・ヘルパンギーナの発症が乳児クラスを中心にみられていました。今年流行している手足口病のウイルスは発症１か月後くらいに爪が剥がれ落ちることがあるそうです。もし剥がれ落ちて新しい爪がまだできていない場合は絆創膏を貼って保護するなどの対応をお願いいたします。化膿したり痛みがある場合は受診しましょう。

早寝　早起きの話

急に暑い日が続き、体調を崩す子も増えています。睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあり、暑さによる疲労も回復させてくれます。睡眠には疲労を回復させる働き以外にも脳や体の成長を促すという大事な働きもあるため、しっかり睡眠をとることが子どもの成長にとって大切であると言えます。朝太陽の光を浴びるとメラトニンという眠りを誘うホルモンが出ます。メラトニンは出てから 15 時間後に眠りを誘うホルモンとなり、遅く起きるとその分眠くなる時間が遅くなるということになります。つまり、早く起きることがたくさん睡眠をとるためには必要です。早寝早起きを習慣にし、元気な体を目指しましょう！

＜ポイント＞

① **まずは早起きの習慣を！**
前の晩、遅くに寝たとしても朝は早くに起こしましょう。
早く起きると夜も早く眠くなります。

② **朝の光を！**
朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ **活動をたっぷりと！**
昼間たくさん体を動かして遊びましょう。
心地よく疲れ、夜の眠りを誘ってくれます。

④ **だらだらとお昼寝をしない！**
夜が寝られないようならお昼寝を早く切り上げましょう。
遅くても１５時半までに起こしましょう。

⑤ **お風呂は適温で！**
人は夕方になると眠りにつきやすいように体温が下がり始めます。
しかし、熱いお風呂に入ると急激に体温が下がり、目が覚めてしまいます。寝る前に入る場合は少しぬるめにするといいでしょう。

⑥ **入眠前の習慣を！**
「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本１冊読む、時間を決めてお話をする、など「これをしたら寝る」という習慣があると眠りやすくなります。

水の事故

夏本番！毎日暑いため、家でのプールや川や海など水辺で楽しむレジャーを計画しているご家族もあるでしょう。子ども達も大喜び！ですが、危険を伴うということも忘れてはいけません。また事故は水遊びだけではありません。実際溺水の事故の半数は自宅の浴槽で起きています。特に乳幼児は浴槽での事故が一番多いことはご存じですか？これを機会に水の事故について学び、対策を考え、安全に楽しく過ごしましょう。

＜なぜ水の事故は起きるのでしょうか＞

・子どもは頭が重く重心が高いため、浴槽やプールなど、水のあるところをのぞき込みバランスを崩したり、滑って転倒すると、自力で起き上がれず溺れてしまいます。
・幼児期以降になると、外での事故が増え、好奇心で水に近づき、気が付くと溺れているという事例が増えます。
・子どもは 10㎝ の深さの水でも溺れてしまいます。また、実際溺れる時は「本能的溺水反応」と言って騒いだりせず、静かに溺れることがわかっています（イラスト参照）。そのため気がつくと溺れていたということが多いです。

⇩

どの事例にも共通して言えるのは、
ちょっと目を離した短時間のうちに起きている
ということです。

＜どんな対策が必要でしょうか＞

〇環境の整備
家の浴槽であれば、浴室のドアは開いてないか、
川や海などであれば、危険なものが近くにないか、滑るようなものはないかなどの環境を観察し、安全を確認しましょう。

〇常に子どもから目を離さない
少しだけなら大丈夫！兄弟が見てくれるから大丈夫！と思って見ていないことが重大な事故につながります。浴槽でもプール等の水辺のレジャーでも常に子どもから目を離さないよう気をつけましょう。

＜鼻の日＞

８＝「は」７＝「な」の語呂合わせで、８月７日は「鼻の日」です。

★鼻の役割
＊呼吸をします
＊鼻に入った空気からホコリを取り除き肺に空気を送ります。
＊においをかぎます
＊発音をする時の手助けをします

鼻を大切に♪
＊鼻をかむ時は静かにかみましょう。両方同時にかむと耳を痛めます。
＊鼻の穴に物を詰めないようにしましょう。
＊鼻水が出続けたり、鼻が詰まったままでいると、耳や肺などの病気になる可能性があります。症状があれば早めの受診をしましょう。