



コロナウイルスに続き、熱中症の心配もあり、いつもとは違った生活でストレスもたまってきていると思います。こんな時だからこそ自宅で季節を感じられる遊びや行事をするのもいいですね。夏の暑さと戦った身体のために、しっかり栄養をとって体力の回復をはかっていきましょう。



昔から「食欲の秋」と言われますが、なぜ秋に食欲が増すのでしょうか？

- \* 秋になると様々な食物が実りを迎えるため
- \* 夏バテした体の体調を戻すために涼しくなった秋には、自然と食欲が増すため
- \* 動物は本能的に冬を超えるための準備として、体に多くの栄養素を取り込もうとする性質のため

(秋と食欲増加)

夏から秋に変わると、日照時間が減り明るさが低下します。精神の安定を保つ物質で食欲にも関係のある「セロトニン」は日光の当たった時間によって分泌量が変わってくるのが分かってきました。

日光に当たる以外にセロトニンの分泌量を増やすには、糖質・乳製品・肉類を摂取し、睡眠を取ることが必要なため、体が食欲を増加させ睡眠を取ることによって精神のバランスを保とうとするので秋はたくさん食べるようになっていわれています。

## とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

### 家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

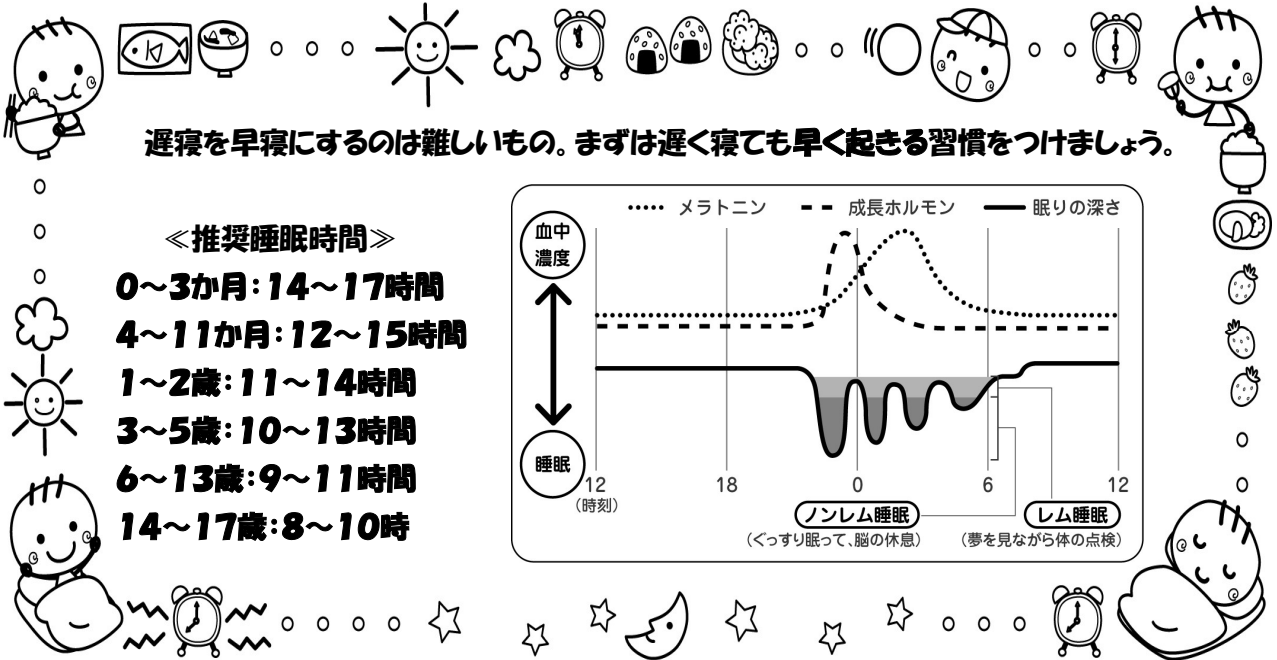


☆とびひかな？と思ったら早めの受診をお願いします。(とびひは感染症届出書が必要です。診断を受けたら担任か看護師にお声がけをお願い致します。)

☆爪が伸びていると、とびひになりやすいので、こまめに爪を切るようにしましょう！！

# 生活リズムを見直しましょう！

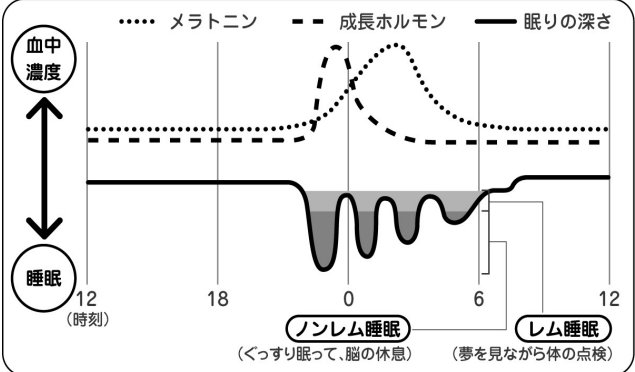
成長期の子どもたちは、睡眠時間を確保し、栄養を十分にとり、生活リズムを整えることが何よりも大切です。規則正しい毎日の積み重ねが、子どもたちの健やかな成長につながります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直しましょう。



遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

◀推奨睡眠時間▶

- 0～3か月：14～17時間
- 4～11か月：12～15時間
- 1～2歳：11～14時間
- 3～5歳：10～13時間
- 6～13歳：9～11時間
- 14～17歳：8～10時



..... メラトニン    - - - 成長ホルモン    — 眠りの深さ

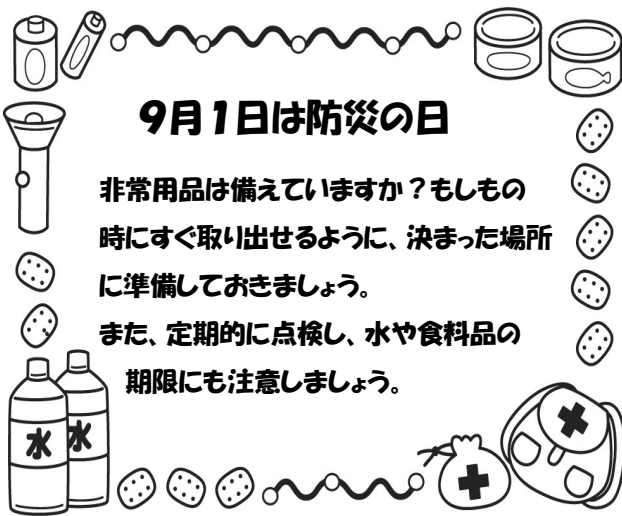
血中濃度 ↑

↓ 睡眠

12 (時刻)    18    0    6    12

ノンレム睡眠 (ぐっすり眠って、脳の休息)

レム睡眠 (夢を見ながら体の点検)



## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？もしもの時にすぐ取り出せるように、決まった場所に準備しておきましょう。

また、定期的に点検し、水や食料品の期限にも注意しましょう。

## 救急用品を点検しましょう！

9月9日は救急の日です。

この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。

古い薬などは処分し、新しいものを補充しましょう。

## 9月のほけん行事

全園児健診 9月2日  
(9時30分開始)

歯科検診 9月4日  
(9時00分開始)

身体測定 9月7日～10日  
(ほし組は中旬を予定しています)

## 8月の感染症

突発性発疹	1名
手足口病	1名
ヘルパンギーナ	1名