9月のほけんだより

令和４年９月１日発行
戸塚愛児園

幾分過ごしやすい日が増えてきましたが、まだまだ残暑が続きます。そろそろ夏の疲れが出るころです。元気に活動ができるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

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、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、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。

～事故を防ごう～

おうちの中でも危険な物がたくさんあります。

・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物。
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、子どもが飲み込める大きさの細かいものなど）

・踏み台になる物は、ベランダに置かない。

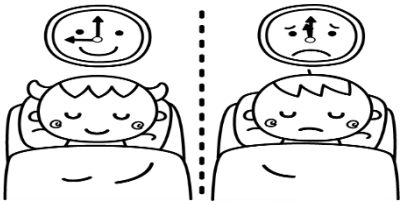
・コンセントは、カバーをするなどいたずら出来ないようにする。

・遊び食べに注意する。（食べ物がのどにつまる、転んで箸がのどに刺さるなど）

夜更かしがいけない5つのワケ

①睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



②生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

③感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

④食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

⑤メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。