

# ほけんだより 9月



厚生館保育園 2013/9/3

9月の月予報では、平年並みか残暑が厳しいとのこと、日陰に入ると涼しい風を感じるようにはなりませんが、日中はまだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑を乗りきりましょう。

## 8月の感染症

ヘルパンギーナ2名 手足口病1名

7月からひよこ組で、手足口病が流行しましたが、他のクラスに流行ることなく終息しました。

## 生活リズムと健康 …早寝早起きは健康の基本…

生活リズムが整っている時は、自律神経が安定し、疲労も取れて病気に罹りにくいものです。成長途上にある子どもは、大人に比べて身体の調節をする自律神経は不安定です。そのため生活リズムが乱れると、身体に色々な影響が出てきます。

## 乳児期に身につけましょう！

生活リズムは生後4か月頃より育ちはじめ、5~6歳頃までに完成すると云われています。乳児期に生活習慣をつける訳がここにあります。学童期に入って知的能力の必要な午前中に思考が働かないのでは困ります。今の時期から少しずつ早寝早起きの生活を身につけさせてあげたいものです。さらに、夜更かしの生活は、自律神経の妨げ、睡眠中の白血球の製造が低下し免疫作用が弱くなります。感染症に罹りやすい、アレルギーになりやすいなどの病気の関連もあるようです。

## からだに関する豆知識

### スキンシップ幸せホルモン

幸せホルモンの正体は「オキシトシン」撫でる方だけでなく、撫でられる方も分泌されるので、お互いに幸せな気分になって絆が深まります。子どもを褒める時は、言葉だけでなく、撫でてあげることで幸せホルモンはさらに分泌されます。

### 鼻呼吸で免疫力アップ

鼻で呼吸をすると、白血球や血小板の数が増えて免疫力がアップします。白血球には、体に入ってきた細菌やウイルスをやっつけるはたらきがあります。

### 笑うといいことがいっぱい

笑うことで、ガン細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が増えて、免疫力がアップします。これは笑顔をつくるだけでも効果がありほかにも、笑いにはストレスを低下させてリラックスさせたり、脳の働きを活性化するなどの効果があります。

## 9月の保健行事

- 4日身体測定（2～5才児）
- 5日身体測定（0、1才児）
- 6日地域身体測定・育児相談
- 9日地域健診・0才児健診
- 13日地域わらべうたベビーマッサージ・育児相談
- 20日地域わらべうたベビーマッサージ・育児相談
- 27日地域わらべうたベビーマッサージ・育児相談

