



ほけんだより 9月号

令和8年 8月26日
認定こども園
クオラキッズ

暑い夏を元気に過ごしてきた子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期です。これからも元気に過ごせるよう、健康生活を見直して体調を崩さないように気を付けましょう。

9月9日は救急の日

子どもの怪我や事故を防ぐためには、子どもの目で危険を考えることが大切です。怪我をしてしまった時は、手当とともになぜ怪我をしたのかを一緒に考えて次の怪我予防に繋げましょう。

① 服装 (ふくそう)

服についている飾りやひもが遊具に引っかかりやすくなると、怪我の原因に。



② 靴 (くつ)

小さい靴は足を痛めたり、大きすぎる靴は脱げやすいため、つまづいたり、転んだりする原因に。



③ 爪 (つめ)

爪が伸びていると、自分や友だちに怪我をさせたり、爪が折れて痛くなることも。



④ 目 (め)

子どもが遊んでいる時は、見て確認し、遊んでいる間は目を離さないように。



⑤ 手 (て)

横断歩道を渡るときや駐車場を歩く時には必ず手をつなぎましょう。



⑥ 声 (こえ)

危険な場面ではなぜ危険いかを説明し、危険な場所や行動について教えましょう。



夏の疲れがでる頃です。
睡眠で疲れをとるようにしましょう。

小さな子どもにとって、**睡眠は体と脳を大きく成長させる時間**。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分

泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。