



2026年度
松葉保育園
看護師 山下

まだまだ残暑が続いています。園内は夏の楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。夏の疲れが出やすくなる時期になりますが、これから運動会に向けて練習が始まりますので、体調を崩さないように、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり、しっかり栄養を摂って元気に過ごしていきましょう。



8月の感染症

伝染性膿痂疹 1名(5歳児1名)

9月の保健行事

10日(木) 身体測定

17日(木)9:30～ 秋の健康診断(全園児対象 双葉町クリニック清水先生)

防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。
令和8年7月28日、熊本県を震源とする大きな地震があり、たくさんの被害がありました。
東京でもいつ大きな地震や災害が起こるか分かりません。もしものときに備えて、各ご家庭でいろいろな準備をしているかと思いますが、防災週間をきっかけに備蓄品の内容や賞味期限などの見直しを行いましょう。

保育園では定期的に避難訓練を行っています。おうちの方からも火事や地震が起こった場合のように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。
事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・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、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

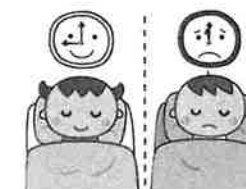
子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間がとても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子ども健康を守るためにも、ご家庭全員で生活を見直してみよう。

<理想的な睡眠時間>

1～2歳…11～14時間	これらの推奨睡眠時間は、子どもの成長や発達に重要な役割を果たします。
3～5歳…10～13時間	
6～13歳…9～11時間	睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉の成長を促進し、免疫力を高める効果があります。
中学生、高校生…8時間以上	

夜更かしがいけない5つのワケ



①睡眠不足になる

睡眠時間が同じでも、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。質の良い睡眠をとり、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、時差ぼけ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

慢性的な時差ぼけ状態が続き、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ところ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。