平塚病児・病後児保育室健康だより　Vol. 11

「はぐくみ」

令和8年9月
麦・もんもん
病児保育室

生活リズムを整えて、元気に秋を迎えましょう！

残暑は厳しいですが、朝夕の風や高い空に、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。この時期は夏の疲れが出やすいため、意識して体調を整えていきましょう。

夏休み明けのお子さまが生活リズムを取り戻すためには、「**早寝・早起き・朝ごはん**」がとても大切です。子どもの規則正しい生活には、大人の適切な配慮とサポートが欠かせません。

お子さまが自然に心地よいリズムをつくっていけるよう、ご家庭でも温かい関わりと工夫をお願いいたします。

朝ごはんを食べて、元気にスタート！

子どもたちが1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切な役割を持っています。

- **体と脳のエネルギーになる**
  （栄養を補給し、脳の働きを活発にします）
- **体温を上げて、体を目覚めさせる**
  （寝ている体と頭をしっかり起こします）
- **1日の生活リズムをつくる**
  （毎日決まった時間に食べることで体内時計が整います）

朝はしっかりごはんを食べて、心も体も元気に 1 日をスタートしましょう！ご家庭でも、お子さまの「元気のスイッチ」を入れるサポートをお願いいたします。

ぐっすり睡眠のための「お風呂」と「スキンケア」

よく眠るために、今日からできる「お風呂のコツ」をご紹介します。

- **入浴は寝る 1～2 時間前がおすすめ！**
  熱いお風呂で体が温まりすぎると、眠気が起こりにくくなります。少し早めにお風呂を済ませておくと、寝る頃にちょうどよく体がリラックスします。
- **時間が遅くなったときは「ぬるめ」で**
  入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめのお湯でサッと済ませるのが睡眠を邪魔しないコツです。
- **お風呂上がりはスキンケアもご一緒に！**
  夏にしっかりと保湿しておくことが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。さっそく今日から、お風呂上がりの保湿ケアを始めてみませんか？

子どものすこやかな成長に「必要な睡眠時間」

子どもの推奨される睡眠時間は、私たちが思うよりも「意外と長いな」と感じるかもしれません。

しかし、計算してみると「なるほど！」と納得されると思います。

【子どもの推奨睡眠時間（お昼寝を含む）】

- **1～2 歳児**　：11～14 時間
- **3～5 歳児**　：10～13 時間
- **小学生**　：9 ～12 時間
- **中・高校生**　：8 ～10 時間

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より）

※3 歳児と 5 歳児は同じ「10～13 時間」となっていますが、年齢やお昼寝の有無などによって必要な時間は変わってきます。また、適切な睡眠時間には個人差がありますので、お子さまの日中の様子に合わせて調整してあげられるといいですね。



気温差に負けない！
秋の衣服調節と体調管理

9月はまだ暑い日が続きますが、朝夕は秋の気配が感じられるこの頃となりました。

この時期は一日の気温差が激しく、日中は熱中症の心配がある一方で、夜には肌寒くなるため、**こまめな衣服の脱ぎ着**が必要です。

乳幼児は自分で体温調節をするのがまだ難しいため、気づかないうちに風邪をひいてしまうことがあります。

ご家庭でも、お子さまの「**汗**」や「**鼻水**」**などの様子**にいつもより少し気を配ってみてくださいね。

また、早くもインフルエンザが流行り始めています。

これからの季節に向けて、
早めに予防接種の計画を
立てていきましょう。



知ってる？「秋の七草」

「春の七草」はよく知られていますが、実は秋にも季節を告げる「七草」があります。

春の七草はお粥にして食べますが、秋の七草は美しく咲いている草花を「見て楽しむ」ものです。

[萩（はぎ）、
尾花（おばな※ススキ）、
葛（くず）、撫子（なでしこ）、
女郎花（おみなえし）、
藤袴（ふじばかま）、
桔梗（ききょう）]



お散歩のときなどに、図鑑や本を見ながら「あるかな？」とお子さまと一緒に探してみるのも楽しいですね。

お月見・十五夜

お月見の慣習は平安時代には始まっていたといいます。収穫に感謝してだんごやさといもをお供えしたり、無病息災の願いをこめてススキを飾ったりする風習があります。

今年の十五夜（中秋の名月）は9月25日です。おうちでも月をながめてみてくださいね。



お彼岸のおはぎ

甘くておいしいおはぎですが、昔は砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えすることでご先祖さまに感謝の気持ちを伝えたと言われています。

おはぎはぼたもちともいいますが、おはぎは「ハギ」で秋の花、ぼたもちは「ボタン」で春の花。季節で呼び方が違います。



登録・ご予約は
こちらから
お願いします

TeOTe

麦・もんもん病児保育室

麦・もんもん病児保育室

今年、開室 6 年目を迎えました。

病児保育室は、病気のかかりはじめから回復期、生後6か月から小学校6年生までのお子さまがご利用できる施設です。

「熱が下がりましたが利用して良いのですか」という質問をおうけすることがありますが、安心して登園・登校できるようになるまでご利用できます。

お子さまの病気やけがでお困りの際はご相談ください。

インターネット予約システム TeOTe で
登録・予約ができます。

